

好妈妈要培养孩子的好习惯

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

好妈妈要培养孩子的好习惯/张振鹏著. —北京：电子工业出版社，2011.10
（教子书坊）

ISBN 978-7-121-14339-7

I. ①好… II. ①张… III. ①少年儿童—习惯—能力培养 ②家庭教育
IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165525号

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：18 字数：288千字

印 次：2011年10月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



一代教育大师孔子曾说：“少成若天性，习惯成自然。”

著名教育家叶圣陶先生曾说：“教育就是培养孩子的好习惯。”

著名作家巴金认为：“孩子的成功教育从培养好习惯开始。”

著名哲学家培根认为，培养好习惯应该是教育的内在要求，他说：“毫无疑问，幼年时期养成的习惯是最完善的，我们称之为教育。教育其实是一种早期的习惯。”

.....

教育孩子，先从培养孩子的好习惯开始。

好习惯是一种顽强而巨大的力量，可以影响孩子的一生。孩子一旦养成好习惯，其学习、生活以及未来的工作效率便会提高，进而让人生之路走得更加顺畅。好习惯可以推动孩子在人生道路上奋勇向前。只有从小养成好习惯，才能使孩子终身受益。

孩子良好习惯的养成，主要取决于妈妈的教育和引导。

培养好习惯一定要趁早。研究表明，3~12岁是孩子形成好习惯的关键期。在这个时期，孩子的可塑性最大，容易接受妈妈对他的引导和行为的训练。12岁以后，孩子已养成许多习惯，由于旧习惯的抵抗和干扰，要想让新习惯在孩子身上扎根就比较困难。

所以，妈妈一定要抓住这关键的几年培养孩子的好习惯。

培养好习惯不能一蹴而就，需要通过实践长期积累。所以，不能急于求成，要遵守循序渐进的原则，有计划地一步一步实施，一个习惯接一个习惯地培养。

为了更切实有效地培养孩子的好习惯，我们全面总结了影响孩子一生的50种好习惯，分别从做人、做事、生活和学习等各个方面进行了分类总结，可以帮助广大



妈妈从纷乱的各种习惯中理出头绪，并循序渐进地培养孩子。

说是习惯，其实也是能力。如果孩子能养成这50种好习惯，他就具备了让自己受益一生的强大能力。所以，每一位妈妈都应该努力把孩子的习惯培养好。

本书全面实用，具有前瞻性、权威性、可操作性，重方法，不说教，相信读者看后就知道如何去做。只要去做，就一定能够让孩子有所改变。

另外，值得一提的是，本书每节都配有精美插图，在提高阅读兴趣的同时，能给读者以警示、反思，值得珍藏，是名副其实的“插图珍藏版”家庭教育读物。

衷心希望每个孩子都能有良好的习惯，都能用良好的习惯改写自己的人生。

目 录



第一章 做人的好习惯

1. 孝敬父母——孩子受益一生的根本习惯10
2. 尊敬老师——教孩子从小懂得尊师重教16
3. 心怀感恩——知恩图报的孩子幸福一生21
4. 关爱他人——让孩子从小与人结下善缘27
5. 诚实守信——孩子为人处世的成功法宝33
6. 自信满怀——孩子一生拥有无穷的动力39
7. 积极乐观——没有什么事能把孩子压垮45
8. 自我反省——吾日三省吾身才能有进步51
9. 知错就改——孩子过而能改则善莫大焉56
10. 礼貌待人——孩子给自己的人际推荐信62
11. 谦虚不骄——把姿态放低才能成就大事68
12. 宽容豁达——给孩子一颗宽广无比的心73
13. 与人分享——孩子想到自己就想到他人78
14. 风趣幽默——让幽默的语言给孩子力量83
15. 自重自爱——不辱没自己和父母的名誉88



第二章 做事的好习惯



16. 遵守规则——让孩子从小就按规则办事94
17. 事先计划——务必牢记预则立不预则废100
18. 精诚合作——集体的力量一定胜过个人105
19. 追求效率——让孩子高效做事，远离懒散.....110
20. 动物归原——孩子随手就养成的好习惯115
21. 金钱管理——好孩子必须会理财、善理财.....120
22. 热爱劳动——动起来会让孩子一生受益126
23. 珍惜时间——教孩子善于利用每一分钟132
24. 自主选择——培养有主见、不盲从的孩子.....137
25. 耐心不躁——成功做事必须戒躁，有耐心.....143
26. 注重细节——决定孩子成败的关键所在149

第三章 生活的好习惯



27. 锻炼身体——健康永远是孩子的大资本156
28. 科学饮食——孩子不挑食偏食才会健康161
29. 讲究卫生——让孩子记住天天都要洗刷刷.....166
30. 自我管理——管好自己才能更好地生存171
31. 自我激励——让孩子激发自己的无限潜能.....176
32. 抵抗挫折——孩子必须面对的人生课程181

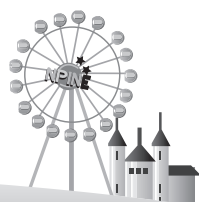
33.悉心倾听——开启他人心灵的一把钥匙.....	187
34.慎独自律——教孩子人前人后都一个样.....	193
35.缓解压力——张弛有度才能轻松地做事.....	198
36.情绪调控——掌控情绪才能把握住未来.....	204
37.有责任心——责任意识助孩子事业有成.....	210
38.保护自我——让孩子一生都与安全相伴.....	215

第四章 学习的好习惯



39.独立思考——学习能力提高的核心砝码.....	222
40.广泛阅读——孩子获取知识的有效途径.....	228
41.课前预习——提早发现问题，做到心中有数.....	234
42.注意听讲——向课堂四十五分钟要效益.....	239
43.课后复习——趁热打铁把知识全部消化.....	245
44.善于笔记——记性再好也需要“烂笔头”.....	250
45.科学记忆——告别死记硬背当然有方法.....	256
46.勤奋不辍——聪明本无他，唯勤奋而已.....	261
47.大胆想象——让思想的野马尽情地驰骋.....	266
48.敢于质疑——善于提出自己内心的疑问.....	271
49.主动学习——自动自发学习才会更轻松.....	276
50.学用结合——运用知识才能转化成力量.....	282

第一章



做人的好习惯

- 孝敬父母——孩子受益一生的根本习惯
- 尊敬老师——教孩子从小懂得尊师重教
- 心怀感恩——知恩图报的孩子幸福一生
- 关爱他人——让孩子从小与人结下善缘
- 诚实守信——孩子为人处世的成功法宝
- 自信满怀——孩子一生拥有无穷的动力
- 积极乐观——没有什么事能把孩子压垮
- 自我反省——吾日三省吾身才能有进步
- 知错就改——孩子过而能改则善莫大焉
- 礼貌待人——孩子给自己的人际推荐信
- 谦虚不骄——把姿态放低才能成就大事
- 宽容豁达——给孩子一颗宽广无比的心
- 与人分享——孩子想到自己就想到他人
- 风趣幽默——让幽默的语言给孩子力量
- 自重自爱——不辱没自己和父母的名誉



1.

孝敬父母

——孩子受益一生的根本习惯

中国字是智慧的符号，就看这个“孝”字吧，这是一个象形字，上面的“耂”部在甲骨文中表示弯腰驼背的老人，下面的“子”部代表年轻人，整个“孝”字不仅意味着年轻人要照顾老人、服侍老人，还说明上下两代人是不可分割的整体。

千百年来，中国人为什么如此重视这个“孝”字，因为它是家庭和谐、社会安定的根本。而在当今的社会中，孩子逆反、父子代沟、自杀、堕胎甚至杀父杀母等骇人听闻的事件层出不穷，其根源都是“孝”的落实出了问题。

一个孩子如果能体会父母的辛劳，体会父母对他的期望和爱心，他怎



么可能会做出让父母伤心的事？然而，现在的孩子为什么会离“孝”越来越远，问题不是出在孩子那里，而是父母没有教。

一个7岁男孩在一个暑期夏令营中学习了一个月的《弟子规》。夏令营结束后，老师组织了一次活动，主题是让孩子们分享心得。

当天，孩子们的父母都来了，这个7岁小男孩的妈妈也兴高采烈地坐在观众席中。小男孩上台后第一句话就说：“我学了《弟子规》以后才知道，做人原来要孝顺！我还没学《弟子规》以前，每天都想着如何谋害父母。”他的母亲听到这句话非常惊讶，接着泪流满面，她很难想象这是从自己孩子嘴里讲出来的话。

孩子的话很值得我们深思。很多父母太过于重视孩子的成绩和才艺，认为孩子从小在知识上做一个长足的积累以后就会有本事。儒家经典《大学》中说：“知所先后，则近道矣。”我们教育孩子，也要知道先教什么，后教什么。孩子对父母的孝敬之心，是一个人的根本德行，孩子事业、学业、家庭发展的好坏，很大程度上取决于他有没有一颗孝敬心。

孩子如果对父母没有孝心，就不会顺从父母的意愿；即使孩子以后成立了家庭，也很难把孝敬的好风气传给下一代，家庭的和谐又从何谈起？

乍一看，孝敬是我们对孩子的期望，但实际上，越懂得孝敬的孩子生活会越幸福。一个能孝顺父母的孩子，会喜欢随顺父母，“随顺”就会成为孩子的一种习惯，孩子必然会是一个随和的人。同时，孩子从小懂得尊敬父母和老师，他同样会尊重身边的人，一个随和而懂得尊重他人的孩子，无论做任何事情都会很顺利，他的生活怎么会不幸福？由此看来，拥有一颗孝心是多么可贵啊！所以，对孩子的任何教育都要从教孝开始。

✿ 给孩子“演”出孝敬来 ✿

与其说孝敬是“教”出来的，不如说是“演”出来的。孩子不知道该如何孝养父母、尊敬长辈，是因为他没有看到我们做父母的如何孝敬自己



的祖辈。有一个众所周知的公益广告：一位妈妈给自己的婆婆洗脚，儿子看到了，也颤颤巍巍地端来一盆水，准备给妈妈洗脚。

孩子的世界是纯净的，他从我们这里学习语言和行为，当他看到我们给爷爷奶奶捶背时，“捶背”这个动作就第一次映入了他的视线；当孩子看到我们对爷爷奶奶的态度，他就知道：可以用这样的态度对待自己的父母；当我们把老人时时刻刻都放在心里，经常去关怀、问候、体贴、照顾时，他就会知道：爷爷奶奶在爸爸妈妈的心里很重要。这种重视本身就在无形中使孩子提起了对长辈的尊敬，同时也使他学会了孝敬。

当然，我们对长辈的尊重和关爱一定要发自内心，不能知道孩子会模仿就假装做样子。这种假装的“表演”同样会被孩子完完全全学会。

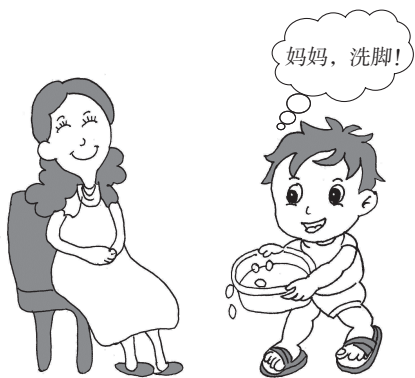
一位妈妈自从明白了要以身作则教孩子孝顺后，就想给孩子做个“榜样”。一天早晨，临出门时，她当着儿子面给自己的公公鞠了一躬，说：“爸爸，我们走了。”

出门之后，儿子就问：“妈妈，您刚才给爷爷鞠一躬是做给我看的吧？”妈妈哑口无言。因为平日里妈妈对爷爷没有特别恭敬，妈妈此时的鞠躬，让儿子感到真的是在“表演”。

所以，我们要用真诚心去孝顺自己的长辈，应该做到对父母和颜悦色，切忌说话大呼小叫，更不应对父母发脾气、使性子。这样，才是把真实的孝敬传达给孩子。

❀ 建立长幼有序的家庭关系 ❀

如今的孩子大都是独生子女，在家中备受宠爱，但这很有可能会让孩子逐渐养成以自我为中心的坏毛病，那样根本就谈不上孝敬父母了。



因此，我们在家中应起到教育、管理和指导的作用，这种教育、管理和指导，首先就是让孩子明白“长幼有序”。我们要家中建立合理的长幼有序的家庭关系。长幼有序，就是我们要让孩子明白家中的长幼次序，明白长辈与小辈间的关系，不能任由孩子随便颠倒主次，没大没小。这样，孩子才会真正明白孝敬长辈的意义。

让孩子了解父母持家的辛苦

今天的孩子大都生长在温室中，我们为他准备好了一切，他从小就衣食无忧，只知道需要什么东西时跟我们说，我们一定会给买，但他却对我们持家的辛苦完全不了解，不知道我们的钱是怎么来的，不知道我们为了他和家庭的生活付出了多少辛劳。

而我们一般也有这样的想法，认为养家糊口是我们的事情，与孩子完全没有关系，所以自然也不会让孩子知道家里的基本情况。孩子不了解我们的辛苦，自然也想不到要体谅我们。

因此，我们要适当地让孩子简单了解家里的基本情况，让他明白我们持家的不易。同时，还可以让孩子参加一些劳动，做一些力所能及的家务，学着自己照顾自己，自己的事情自己做，从而让他学会珍惜生活，学会理解父母、心疼父母，从心底感激和敬重父母。

从小事入手，培养孩子孝敬父母的习惯

孩子的孝心不一定表现在很大的方面，比如，孩子答应将来给我们买好房，让我们开好车，吃山珍海味，等等。其实，现在听从我们的教导，参与家务劳动，都是有孝心的具体体现。

因此，在日常生活中，可以从小事入手，逐渐培养孩子孝敬的习惯：我们下班回家，可以要求孩子及时问候、打招呼；吃饭的时候，要孩子帮我们盛饭；我们感觉劳累的时候，让孩子表现出关心；我们生病的时候，孩子应主动看护照顾；等等。



这里重点说一下“孩子问候”的情况。当孩子第一次关心、问候我们时，如果我们反馈回去的是感谢，那么就会激发孩子关爱他人的积极性。如果父母反馈给孩子的是冷漠，或者让孩子感觉到他的问候很多余，则会打击孩子体贴他人的积极性。

一天，一位妈妈拖着疲惫的身体回到家中，女儿在沙发上玩布娃娃。女儿看到妈妈回来，说了一声：“妈妈好！”妈妈说：“好。”然后就瘫坐在沙发上，闭着眼睛，还在想工作的事。女儿看到妈妈和平常不一样，就小心翼翼地问：“妈妈，您怎么了？”妈妈听到孩子问候她，心里涌出一丝暖意，说：“妈妈没事，就是有点累了，宝宝帮妈妈倒杯水吧！”女儿高兴地点点头，赶快去给妈妈倒水，看到妈妈喝水后的满足，她又高兴地去玩布娃娃了。

不久后的一天，妈妈同样疲惫地回到家中。这次，女儿什么都没问，就主动去给妈妈端水。妈妈看到这么懂事的孩子，心中的欣慰取代了满身的疲惫。

孩子孝敬不孝敬，很多时候要看我们引导的方向是否正确。如果这位妈妈第一次就说：“去去去，玩你的去！”相信孩子下次看到妈妈同样的境遇，就会赶快走开，不可能想到要给妈妈端茶倒水。所以，我们要想培养一个孝顺懂事的孩子，就不能拒绝孩子的问候。

我们要根据孩子的年龄、能力、学习情况合理地去教育、指导和鼓励孩子，让他不断增强孝敬的观念，逐渐养成孝敬的习惯。

❀ 让孩子体会到孝敬父母时的幸福感 ❀

孩子对父母的孝敬应是发自内心的，而不是被当成一种强迫性的任务去完成。我们要明白，只有和睦融洽的家庭氛围才能培养出孝顺的孩子，威逼利诱或者干脆棍棒拳脚是培养不出有孝敬之心的孩子的。

因此，在孩子表现出孝敬的时候，我们要适时地给予鼓励或表扬，要

表现出欣慰和满足，让孩子知道，孝敬这一举动是让人感到快乐与幸福的行为，是值得去做的正确行为，让孩子愉悦自觉地将孝敬逐渐当成生活中必不可少的一部分，从而形成习惯。

第一章

做人的好习惯



2.

尊敬老师

——教孩子从小懂得尊师重教

中国自古就有“一日为师，终身为父”之说，尊师重教历来是中华民族的优良传统，历史上有许多伟大的人在这方面为我们树立了光辉的榜样。

孔子是中华民族的“至圣先师”，是一位伟大的教育家、老师。有一次，孔子向老子请教“礼制”的事情，见到老子后，孔子赶紧走向前，恭恭敬敬地向他行礼，并且拜了又拜，才坐下来虚心请教。孔子对老师的尊重可见一斑。

老师是孩子成长路上的引路人，孩子的健康成长离不开老师的教诲。一方面，孩子从老师那里学习各种各样的知识，学会一定的专业技能；另一方面，孩子还会直接或者间接地从老师那里学到与他人相处的方式、思考问题的方法和做人的道理。所有这些都将会对孩子世界观、价值观的形成以及他未来的发展产生重要影响。

尊敬老师，是一个人的基本道德，是有教养的表现。试想一下，一个人如果连教给他知识和本领的老师都不尊敬，那么他还会尊敬谁呢？谁

又会信任这样一个人，而且愿意与他交朋友呢？等待这种人的只会是失败的人生。

孩子懂得尊敬老师，才能和老师建立良好的师生关系，才能更好地学习知识，才能从老师那里得到更多的帮助。

一天，一个学生去找老师问问题。她来到办公室，看到老师正在看书，于是她轻声问道：

“老师，您好，您现在有时间吗？我有个问题不太明白，您能给我讲一讲吗？”

看到这个学生这么懂事，老师放下手中的书，微笑着说：“哪里不会，我看看。”很快，学生的问題就解决了。临

走时，她恭敬地对老师说：“谢谢您，老师，耽误您时间了。”

“没关系，以后有问题就过来问。”老师高兴地说。

这个场景虽然很简单，但在这里，我们却看到了一个尊敬老师的孩子，同时也看到了一种和谐的师生关系。在这样和谐的场景中，老师的教导和学生的学习都变成了愉快的事情，当然，孩子的学习效率也会大大提高。

所以，帮助孩子从小养成尊敬老师的好习惯，对他今后的成长是十分重要的。

❀ 告诉孩子老师是“谁” ❀

要想让孩子尊敬老师，我们先要告诉他老师是什么样的人。孩子在上学之前对老师是没有概念的，上学之后，来到一个新环境，面对陌生的成





年人，孩子的心理上肯定会有不适应。如果这时我们再对他说：“上学要听老师的话，要不老师会批评你！”那么，孩子对老师就不是尊敬而是畏惧，甚至是反感了。

所以，我们应该在孩子上学之前就告诉他：“你上学后会看到一个站在前面跟你们说话的人，你要叫他‘老师’，他会很喜欢你，还会教你很多有趣的事情，你要听他的话，不可以让他生气……”这样，孩子在上学时就不会产生过多心理上的不适应，也会以崇敬的心态去面对老师。

✿ 敬师，让孩子从点滴做起 ✿

孩子小的时候，对于一些抽象概念还不是很理解，比如说，对老师的“尊敬”，这时就应该告诉他具体该做些什么。

雷雷该上1年级了，妈妈为他准备好需要的文具，又叮嘱一番，最后还不忘强调道：“在学校好好听老师的话！老师叫你干什么你就干什么！”雷雷调皮地点点头，便跑到一边玩他的玩具去了。

可是开学没过几天，妈妈就被老师叫到学校，因为雷雷和小朋友吵架，还不听老师的管教。“这孩子，我跟他说了要听老师的话，他还是给我惹事。”妈妈无奈地说。

相信很多妈妈都遇到过上面的这种情况。我们告诉孩子听老师的话是没有问题的，可是孩子却不大会把这件事放在心上，就像雷雷那样，他可能只关心着他的玩具，不会理解我们的用心，使我们的教育达不到预期的效果。

✿ 及时纠正孩子对老师的错误评价 ✿

孩子在上学之后，会有大量的时间接触到老师，这时，他便会对不同的老师有一个自己的评价。但是，由于孩子的分辨能力还不强，他对老师的评价往往依据的是自己的喜好。

琪琪因为乖巧可爱，经常得到老师的表扬，她也会非常高兴地将这些事情告诉妈妈。

可是有一天，琪琪回到家后却闷闷不乐，妈妈观察到女儿情绪上的变化，便主动问道：“琪琪有什么不开心的事儿啊？跟妈妈说说好吗？”

“我再也不喜欢李老师了！”琪琪撅着小嘴儿说。

“为什么呀？你不是经常说李老师最好了吗？”



“我今天放学回家时在校门口跟她说‘再见’，可是她没理我！”

琪琪妈妈知道了事情的原因，便耐心地說道：“老师是不是在和别人说话呀？她一定是在忙事情，否则怎么会不理你呢？相信妈妈，明天你再跟老师打招呼，她一定不会不理你了。”

果然，琪琪第二天又高高兴兴地向妈妈夸起李老师来。

这就是孩子的思维。可能今天一位老师夸奖他的衣服漂亮，他就会对这位老师产生好感；相反，如果一位老师批评了他，他可能就会对这位老师产生反感，甚至是怨恨，从此不喜欢上这位老师的课，最后影响到自己的学习。

为了避免这种情况的发生，我们应该经常与孩子沟通，了解他对每位老师的看法。发现问题要及时纠正。也应该主动和老师交流，共同帮助孩子形成正确的看法。

✿ 让孩子看到我们对老师的尊敬 ✿

“怎么连这个都不会，这老师是怎么教的啊！”“这老师真是偏心眼儿，就知道说我们家孩子！”有些妈妈看到自己的孩子成绩不好时，不会静下心来分析具体的原因，而是将责任推卸给老师；还有些妈妈“护犊子”，孩子被批评了，却当着孩子的面埋怨老师。其实，这些做法是非常



不可取的。

为了准备学校运动会的入场式，老师规定本班同学周日上午8:00在学校操场集合，进行彩排。一位母亲早早地将女儿送到学校，同时也准备看一看自己女儿的表现。

这时，又有许多家长陆陆续续地送孩子来到了学校。可是老师却迟迟没有来。于是，有些家长开始不耐烦地抱怨道：“这大早起的让孩子过来，自己却不来，这老师是怎么当的啊！”一旁还有其他家长附和着。

不一会儿，老师过来了，原来是为了准备彩排道具晚到了一会儿。可这时有的学生就当着许多家长的面喊了起来：“老师迟到啦！老师迟到啦！”弄得老师非常尴尬。

这就是妈妈的“榜样”作用，看到妈妈这样对待老师，孩子自然会效仿。这样做的结果只能是伤害了老师，扰乱了正常的教学活动，更严重的是，会使孩子养成不尊敬老师的坏习惯。

如果妈妈当时能够理智地思考一下，并用一种温和的方式告诉孩子：老师可能有事，你们要耐心地等老师来，听老师给你们安排任务，这样孩子便能够感觉到妈妈对老师的尊重，自然也就不会出现案例中的结果了。

因此，要让孩子养成尊敬老师的好习惯，我们的榜样作用是非常重要的。

3.

心怀感恩

——知恩图报的孩子幸福一生

每年11月的第4个星期四，是西方的一个重要节日——感恩节，在这一天，人们会聚在一起，对他人表示感谢。而在中国，也有“滴水之恩，当涌泉相报”的说法。可见，感恩是世界各地人们都很重视的一种优秀品质，更是每个人都应该养成的一个好习惯。

那么，人们为什么这么重视感恩，甚至为此专门设立一个节日呢？因为感恩之心可以让人与人之间的交往更加和谐，可以让人们感到幸福、快乐。

最近，纽约霍夫斯特拉大学的心理实验小组通过对100名志愿者进行的长达10年的跟踪调查发现，心中持有感恩态度的人拥有更健康的心理、更饱满的精神、更强健的体魄。

对此，一位心理学家表示，心怀感恩的人，心中不良情绪很少，使得他们拥有高质量的睡眠、较强的抵抗力，不易生病。另一位心理学家则表示，心怀感恩的人通常会拥有一个轻松、愉快的交际圈，使他们远离孤独、苦闷等负面情绪。



从这项调查中我们可以看到，心怀感恩对我们每一个人都很重要，对孩子也是如此。一个懂得感恩的孩子，会感谢母亲给了自己生命，会感谢老师教会自己知识，会感谢朋友给予自己关爱。因为拥有了生命便可以创造生活，拥有了知识就可以改变生活，拥有了朋友可以更好地享受生活。他还有什么理由不快乐呢？

现在，很多小孩子都开始抱怨生活得不幸福、不快乐，很大程度上讲，这样的孩子不懂得心怀感恩。一个不知道感恩的孩子，通常会以自我为中心，对他人态度冷漠，认为一切事情都是别人应该为自己做的，只顾自己利益，不会考虑到其他人的感受。这样，他是不会交到真正的朋友的，更不会感到幸福与快乐。

其实，这些道理我们每个人都明白，但是，要真正做到心怀感恩为什么那么难呢？原因是我们没有将心怀感恩转变成一种习惯。而孩子小时候正是培养这种习惯的最佳时期。作为父母，没有不爱自己孩子的，都希望他将来过得幸福，所以，从现在开始，我们就应该培养孩子心怀感恩的好习惯，为他的幸福人生打好基础。

❀ 请让孩子多说“谢谢” ❀

如果我们直接告诉孩子：“你要知道感恩！”那么孩子一定是丈二和尚摸不着头脑，他还不理解什么是感恩。所以，我们要慢慢来，让孩子做一些具体的事情。要想让心怀感恩成为孩子的习惯，我们可以先培养孩子说“谢谢”的习惯。

让孩子先学会感谢，慢慢地，他就懂得了感恩。我们不仅要教育孩子对同龄人，对长辈，对老师说“谢谢”，也要在适当的时候让他对我们说“谢谢”。有些父母可能觉得不可思议：“哪有孩子跟自己爸妈说谢谢的！”其实，孩子对父母更应该说“谢谢”，否则，孩子就会认为我们无论为他做什么都是应该的，这样他就不会意识到要感恩父母。

当然，我们也不是让孩子总是对我们说“谢谢”。那么，我们到底让

孩子什么时候说呢？

“妈妈！给我倒一杯水！”孩子看着动画片对妈妈喊道。妈妈将水端过来，却没有马上给孩子，而是假装严肃地对孩子说：“现在应该说什么？”

孩子调皮地一笑，说道：“谢谢好妈妈！”妈妈将水杯交给孩子，用手指轻轻点了一下他的脑门儿说道：“算你还乖！不过下次一定要自己倒啊！”



这位妈妈的做法还算不错。本来孩子可以自己完成的事情，比如倒一杯水，洗一个苹果，收拾书包，等等，如果我们帮助他做了这些事情，那么一定不要忘记让他说一声“谢谢”。当然，也要向这位妈妈学习，告知孩子，以后自己能做的事情一定要自己做。

教会孩子感恩，从我们自身做起

教育孩子不仅要做到“言传”，更要做到“身教”。孩子的模仿能力是很强的，我们的一言一行、一举一动都会被他在眼里、记在心上，然后学着我们的样子去做。所以，要想教育孩子懂得感恩，我们就要先从自己做起。

有一天下大雨，贝贝妈妈到家后对贝贝爸爸说道：“今天多亏了赵大姐，她把她的伞给了我，要不我肯定会被淋成‘落汤鸡’。改天咱们一定要请她到家里来吃顿饭，好好谢谢她！”

这时贝贝突然嚷道：“我也要请亮亮吃饭！我也要请亮亮吃饭！”

“你有什么事啊？为什么要请亮亮吃饭？”妈妈问道。



“因为我也要谢谢他，他上次借给我一支铅笔。”

虽然这是一件小得不能再小的事情，但是我们从中可以看到，贝贝正是通过妈妈的言行知道了别人借给自己东西是要表示感谢的。所以，在日常生活中，我们应该注意用自己感恩的话语和行动给孩子以熏陶，使心怀感恩成为孩子一生不变的好习惯。

❀ 孩子，要记得别人的好 ❀

要想让孩子学会感恩，我们先要让他记住别人的好。我们应该让孩子知道，他人对自己的帮助，对自己的好，这些事情都是要记在心里的，并且告诉孩子要以同样的方式回报别人。孩子毕竟还小，不可能将这些事情一一记清楚。这时就需要我们的帮助。

我们可以为孩子准备一个日记本，在他小的时候我们帮助他记下一些事情，比如有位阿姨给了他一个苹果，一位叔叔在公交车上把座位让给了他，一个小朋友借给他一块橡皮……当孩子大一些的时候，我们就可以让他自己写下这些对自己有恩的人和事。想象一下，随着孩子一天天长大，日记本越来越厚，对于孩子，这将是多么宝贵的一笔精神财富啊！更关键的是，用这种方式教育孩子，慢慢地，他心中记住的将是一个个对他有恩的人和他们对自己的好，也就自然而然地做到了心怀感恩。

❀ 让孩子学会“珍惜” ❀

其实，懂得珍惜也是一种感恩。难道不是吗？如果孩子珍惜我们给他创造的一切，那不正是对我们最大的感恩吗？让孩子学会珍惜并且让他知道珍惜什么，对于培养他的感恩之心是非常重要的。

在生活中，我们要经常告诉孩子：家中的每一件物品都是爸爸妈妈辛辛苦苦挣来的，所以你要珍惜它们，不可以随意损坏；碗里的饭要吃得干净，不可以浪费；上学时要听老师的话，因为老师为你付出了辛勤的劳动。

我们还可以给他讲故事，告诉孩子农民伯伯种田的辛苦，工人叔叔工作的不容易，科学家研究的艰辛……告诉他对这样的人心中要充满感激。

一天放学后，一位妈妈接孩子回家。在路上，孩子一边走一边吃着香蕉。吃完后，孩子顺手将香蕉皮扔在了地上。

“不许乱扔垃圾，马上捡起来！”妈妈严厉地说。

“不用捡了，这里会有人扫的。”孩子有些不耐烦地说。

听到孩子这样说，妈妈蹲下来耐心地对孩子说：“你想想，你在家打扫一个房间都说累，可是这里却是这么长的一条街，把它打扫干净，你说累不累？”

孩子不好意思地低下了头。

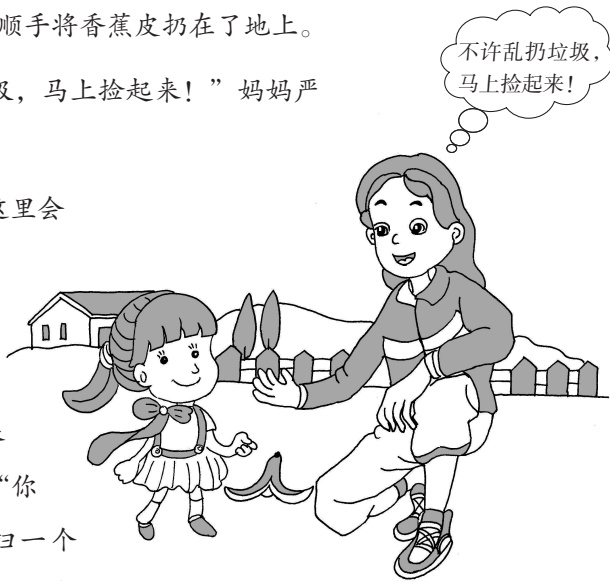
妈妈接着说道：“人家那么辛苦地把街道打扫干净，你是不是应该珍惜啊？是不是应该谢谢环卫工人呢？”

听到这里，孩子立刻将香蕉皮捡起，扔进了附近的垃圾桶里。

在这位妈妈的教导下，孩子知道了别人劳动的辛苦，懂得了珍惜他人的劳动果实，也懂得了应该对这些付出辛勤劳动的人表示感谢。随着时间的推移，孩子的这种感激之情就会变为感恩之心，并且升华到对社会的感恩。同样，他也会珍惜自己，感谢家人，从而感到幸福。

✿ 将孩子的感恩之心升华 ✿

我们应该告诉孩子，除了身边的亲人、朋友，需要用感恩之心对待的





人、事、物还有很多。比如我们带着孩子在美丽的公园玩耍，应该让他知道要感谢大自然给了这些花花草草以生命，感谢祖国的繁荣昌盛带给我们安定的生活……

另外，我们特别要提醒孩子应该以感恩之心去面对伤害过自己的人。让他明白，正是那些对他有过不利行为的人，才让他有了历练的机会，才让他学会了更多。用感恩之心融化仇恨之心，不计较、宽容些，这样，孩子的未来生活才会更加幸福。

4.

关爱他人

——让孩子从小与人结下善缘

关爱，顾名思义，就是关心和爱护。然而，正是这简单的五个字，却道出了人们能够和谐相处的真谛。人们要想快乐地生活在一起，绝不能缺少了互相之间的关爱。

孟子曾经说过：“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”我们都希望自己能够得到别人的尊敬，更希望能够得到别人的关爱。而要想得到这些，我们自己首先要做到“爱人”，也就是关爱他人。

然而，实际的情况往往是我们可以接受别人的关爱，却很难做到关爱他人，或者是经常忽略关爱他人这件事。特别是现在的有些孩子，他们大都是在一家人的宠爱下成长起来的，在他们的世界里只有被爱，心里想的也只是自己需要什么，根本不会考虑到别人，更不会主动去关爱他人。再加上我们的一些不正确的教导，孩子就更不会去主动关爱他人了。

“在外面机灵着点儿，别傻乎乎地把好处都让给别人，人家可不说你好！”



“把给你带的零食收好，不要给别人吃。”

“在学校厉害着点儿！咱可不能让别人欺负了！”

“没事儿不要老管别人的闲事儿，管好自己就行了。”

“这支笔很贵的，只能你自己用，不可以借给别人，听到了没有！”

“管好你自己的学习，不要帮别人，小心别人超过你去。”

这些都是妈妈教导孩子时常说的一些话。我们都不希望自己的孩子在外面吃亏，受到欺负，所以很多父母很早就告诉孩子，在外面时多考虑自己，不能让自己的利益受到伤害，导致孩子小小年纪就懂得处处维护自己，把同龄人都看成自己的竞争对手，处处防范，更有甚者，还欺负别的同学。

其实，父母存在这样的顾虑也很正常，在家我们可以处处给予孩子关爱，不让他受到伤害，可是当孩子一个人在外面的时候，我们难免会担心。可是，我们为什么不换一种方式思考，教会孩子主动去关爱他人呢？如果孩子能够主动去关爱别人，那么其他人又怎么会伤害他呢？如果我们每个人都教育孩子要关爱他人，那么，孩子之间相处得不就会更融洽了吗？这对孩子的童年成长不是很好的事情吗？

孩子懂得关爱他人，他就能更好地与他人相处，就会交到许多朋友。相反，如果孩子总是想着如何不让自己吃亏或者如何占到便宜，那么其他孩子也不会喜欢和这样的孩子一起玩儿的，孩子也就不会感受到幸福和快乐。

所以，为了孩子能够与人为善，受到大家的尊敬与关爱，更为了他的幸福与快乐，我们一定要教育孩子不可以自私自利，要教育他关心他人，培养他关爱他人的好习惯。

✿ 用我们的实际行动感染孩子 ✿

孩子从生下来就开始和我们朝夕相处，我们的一言一行都会直接影响

到孩子的行为方式，所以，只要我们怀着一颗善良的心，主动关爱身边的人，那么孩子也会在我们行为的影响下，潜移默化地学会关爱他人。

邻居张奶奶的儿女都不在身边，家中就她一个人，而且，张奶奶的腿脚不好，所以小凡的妈妈经常过去照顾老人，帮助她做些事情。

妈妈每天下班后先去学校接小凡，然后带他去买菜，而且是买两份儿菜，一份儿是自己家的，另一份儿是给张奶奶买的。回到家后，妈妈就开始洗菜做饭，而小凡则去给张奶奶送菜。几乎每天如此。

一天，妈妈接到小凡后要带他去姥姥家，所以就没有去菜市场。

小凡这时却着急了：“妈妈，你怎么不去买菜啊？张奶奶晚上还没有菜吃呢！”



看，正是妈妈的善良行为影响了小凡，他在发现妈妈没有去买菜的时候，首先想到的不是自己今天吃什么，而是想到行动不便的张奶奶还没有菜吃，他已经做到关爱他人了。

如果我们平时对待他人和善，经常关心帮助那些有困难的街坊邻里、亲戚朋友，那么孩子都会记在心上，并且模仿我们的这些行为，从而把它们变成自己的行为。相反，如果我们待人冷淡，对他人漠不关心，孩子也会学会这些行为，用这样的态度去对待他接触到的人，很有可能还会用同样的方式对待我们。所以，我们一定要用一颗关爱他人之心来感染孩子。

关爱他人，从心中有他人做起

现在的孩子生活空间相对比较封闭，接触到的人也有限，而且多是长



辈，他们自然会无私地用爱去关爱孩子。所以，在这些孩子的心中，往往没有他人的概念，他所想的可能只是自己需要的。心中想不到他人，又怎么去关爱他人呢？长此以往，将不利于孩子融入集体生活。

所以，我们从小就要让孩子了解到在他的身边还有许多人，比如爸爸、妈妈、爷爷、奶奶，还有社区里的其他小朋友，等等。在孩子吃东西的时候，我们可以对他说：“给妈妈尝尝好吗？”当他玩玩具的时候，我们可以对他说：“咱们一起玩儿吧！”这样，让孩子在做他的事情时也会想到其他人，这将有利于我们进一步培养他关爱他人的习惯。

❀ 教育孩子尽己之力帮助他人 ❀

当然，要想做到关爱他人光是心中有他人还是不够的，我们还要让孩子拿出一些实际行动来。孩子能够想到他人之后，我们还要慢慢教会他理解他人、关心他人的感受。

林林想吃薯片了，便拉着妈妈带他去商店买。

在结账时，收银员找给了妈妈6角零钱，林林看到了非得要妈妈把零钱给他，他要把钱放进他的存钱罐里。妈妈知道他要把钱存起来，于是就把钱给了林林。

在回家的路上，妈妈看到一个小男孩儿正在向过往的行人乞讨，便对林林说：“林林，你看那个小男孩儿多可怜，他一定也想吃薯片，可是他没钱买。”

林林顺着妈妈所指的方向看到了那个衣衫褴褛的孩子，想了一想便对妈妈说：“妈妈，我们把零钱给他吧，他看上去很饿。”

妈妈笑着说：“钱我已经给你了，你自己决定吧！”

于是林林就跑过去，把那6角钱给了那个小男孩，然后高高兴兴地跑了回来。

林林在妈妈的引导下，想到了那个小男孩儿的处境，并考虑到了他现

在的感受，于是用自己准备存起来的零钱帮助了他。这就是孩子关爱他人的具体行动，我们应该鼓励孩子这样做。



我们平时应该告诉孩子多设身处地地为别人想一想，让他有意识地想想别人的感受，这样，在别人有困难的时候，他就会尽自己的力量去帮别人。比如，当我们国家某些地方遭遇自然灾害时，给孩子讲那些地方的孩子是如何生活的，让孩子自己想一想他们的感受，引导孩子为灾区捐款、捐物，奉献自己的爱心；或者是让孩子知道还有很多像他一样的孩子看不到故事书，用不起漂亮的书包，鼓励孩子把他的零用钱捐给他们，使孩子懂得关爱他人。

当然，我们也要告诉孩子，帮忙要尽己所能，不可怀着逞强之心去帮助他人，比如，有的孩子喜欢显示自己能力强，总张罗着给其他同学解决作业中的疑问，可是有时他知道的也不准确，这不就是越帮越忙了吗？这就不能算是真正关爱他人了。

❀ 告诉孩子“关爱”不要有“目的” ❀

有一则笑话，讲的是老师布置了一个任务，让全班同学分成几个小组，每个组做一件好事，并以“关爱他人”为题目写一篇作文。结果，放学后全班同学都来到了一个路口，看到一位老奶奶要过马路，于是一组同学跑了过去，扶着老奶奶过了马路。这时，另一组同学又跑了过来，又把老人扶了回去，紧接着又有一组又一组的同学轮流扶老奶奶过马路，直到最后



一组完成。

当然，这只是人们编出来的一则笑话，不是真实的事，但是其中的道理却发人深省。

我们在教育孩子关爱他人的时候，一定要注意，我们是要培养孩子关爱他人的习惯，切不可让孩子为了完成任务而去“关爱他人”，甚至为了得到什么好处才去那样做。只有发自内心地、自然而然地关爱他人，孩子才能结下真正的善缘。

5.

诚实守信

——孩子为人处世的成功法宝

生活在今天的社会中，很少有人不知道“毒奶粉”事件，也很少有人不知道“地沟油”事件。为什么会频繁出现这些事件呢？其原因之一便是，在利益驱动下，某些人弃诚实守信于不顾。

诚实守信就是做人忠诚老实，不撒谎；不歪曲事实，光明磊落；而且重信用，懂得遵守诺言。诚实和守信其实是一个事物的两个方面，诚实是守信的基础，而守信是诚实的表现形式。

诚实守信是我国的传统美德。伟大的教育家孔子说：“言必信，行必果！”“人而无信，不知其可！”《弟子规》中又说：“凡出言，信为先；诈与妄，奚可焉。”……这些都是通过言论来表现诚实守信在为人处世中的重要性，不仅如此，我国还有很多故事都生动地体现了诚实守信的重要性。

曾参，孔子门下有名的弟子，他博学多才，而且十分注重修身养性，德行高尚。人们尊称他为曾子。

一次，他的妻子要去集市，儿子哭闹着要跟着同去。他的妻子对儿子说：“你先回家，等我回来杀猪给你吃。”她刚从集市上回来，曾子就马上要捉猪杀猪。他的妻子阻止他说：“我不过是和孩子开玩笑罢了。”



曾子说：“我们是不能和小孩开玩笑的。小孩子没有思考和判断能力，等着父母去教他，听从父母的教导。今天你欺骗孩子，就

是在教他欺骗别人。母亲欺骗了孩子，孩子就不会相信他的母亲，这不是用来教育孩子成为正人君子的方法。”于是，曾子就杀了猪煮肉给孩子吃。

曾子的话很值得我们深思，如果我们欺骗孩子，孩子日后就会去欺骗他人；如果我们以诚信对待孩子，孩子日后就会以诚信对待他人。而一个诚实守信的人更容易赢得他人的信任，获得他人的帮助，在为人处世中也更容易成功。

所以，作为父母，我们一定要培养孩子诚实守信的习惯。

❀ 成为孩子看得到的榜样 ❀

作为父母，我们都希望孩子不对自己撒谎，孩子能够说到做到。可是，我们能做到这些吗？

一个男孩说：“我爸说，只要我考试得了100分，星期天就带我去看海豚表演。我真的考了100分，爸爸却说他没有时间。”

一个女孩说：“我妈说，写完作业就让我出去玩。我写完了，妈妈却说还必须完成她额外布置的练习题。”

我们为了达到目的，很容易对孩子许诺，但对于是否兑现诺言却很少考虑。对善于模仿的孩子来说，这样做无疑是一个不好的暗示：即随意许诺是可以的，不兑现诺言也是可以的。这怎么能培养孩子诚实守信呢？

孟子的母亲可以说是我国古代母教的一个典范，她不仅为避免孟子受不良影响而三迁居住地，还以身作则，用自己诚实守信的行为来影响孟子，在《韩诗外传》中记载着这样一件事：

孟子家住集市旁的时候，东边的邻居以杀猪为业。有一天，邻居家猪叫的声音很凄厉，孟子就问妈妈：“他们为什么要杀猪呢？”孟母随口说了一句：“要让你吃猪肉啊。”但她说完之后就后悔了。因为她想到了自己一直教育儿子要诚实守信，怎么可以随便开玩笑呢？虽然当时家里非常拮据，但是为了不失信于孟子，孟母还是买了一块猪肉给孟子吃。

同样是不经意间的许诺，但是，孟母却以实际行动向孟子展示了什么是“言而有信”，同时也提醒了自己，许诺之前一定要三思。

我们都知道身教重于言教，所以在生活中，我们一定要首先做到诚实不欺、言行一致，成为孩子看得到的榜样，这样孩子耳濡目染，才能做到诚实不欺、言行一致。

告诉孩子：说真话比不犯错更重要

每个人都会犯错误，孩子更不会例外。但是，对于孩子的错误，大多数人都会责骂和惩罚，这样孩子在犯错误后就会非常恐惧，为了逃避责骂和惩罚，他们往往会说谎话。从这个角度来看，孩子的不诚实是被逼的。

其实，我们应该知道，说真话比不犯错更重要。犯了错误可以改正、弥补，但是，一旦养成撒谎的习惯，就可能影响孩子的一生。所以，应告诉孩子：说真话比不犯错更重要，鼓励他说出事实真相。当孩子说出真相后，我们要及时肯定他说真话的行为。

❀ 满足孩子合理的需求 ❀

春天来了，小刚所在的小学要开运动会了。小刚不喜欢开运动会，因为别的同学都会带好多零

食在运动会期间吃，但是，他妈妈不给他买，说吃零食对身体不好。

结果，每次运动会同学们都以同情的眼光看着他，让他很难为情。



小刚想：这次怎么办？要么装病不参加，可是自己还有跳远比赛呢！放学后，小刚回家跟妈妈说：“老师说明天交10块钱订一份学习资料。”小刚妈妈痛快地掏了钱，她没发现小刚说话的时候有一些不自在，当然也不知道小刚在撒谎。

妈妈不希望小刚撒谎，但是，她不知道正是她的行为促使孩子去撒谎。尽管吃零食的确对身体不好，但是，孩子都有求同心理，希望别的同学有的自己也有，这样就不会被“另眼相待”。经常被“另眼相待”容易挫伤孩子的自尊。所以，当孩子向我们讲述了他的需要后，我们应该认真分析这些需要，然后尽量满足其中合理的部分。分析的时候，我们要用孩子的眼光来看待事物，要认真倾听孩子的心里话，而不要以成人的想法去推测孩子的心理。对于不合理的部分，我们也要对孩子讲明道理，这样就不会引起孩子的误解。另外，我们和孩子一起分析的过程能让孩子明白什么是合理的、正确的，这也有利于孩子形成正确的价值观。

❀ 以信任换取诚实守信 ❀

很多父母都对孩子有着天然的不信任。一个刚出生的婴儿那么小，他不会吃饭，不会喝水，不会做任何事情，只会用哭声向我们求助。于是，我们习惯了帮助和看管他们。当他慢慢长大了，主动要求端一盘菜的时

候，我们可能会习惯性地：“你不行，会烫着你的。”孩子要求扫地，我们可能会说：“你不行，你扫不干净。”……如此多的“你不行”表明了我们对孩子的不信任，有些孩子也许就真的认为自己“不行”而不去做了，而有些孩子就会“偷偷地”做。再大一些，当孩子在房间写作业时，我们可能会每隔几分钟进去看看孩子是否在偷懒；当孩子帮家里买东西时，我们也会检查找回的钱，唯恐他们用多余的钱买吃的玩的……

其实，孩子天性是诚实守信的，只要我们能给他足够的信任，他就一定能展现出本真的那一面。

有一天，小飞的妈妈发现抽屉里的钱少了10块，她问小飞爸爸，回答是没有动。“难道是小飞偷偷拿去花了？”小飞妈妈想，但她觉得小飞不是这样的孩子。

小飞放学回来后，小飞妈妈拿了50块钱给他说：“小飞，妈妈今天买东西借了王阿姨30块钱，你替我还给她，回来时顺便买瓶酱油。”小飞答应着就转身走了。小飞妈妈虽然相信小飞，但还是担心小飞最近有什么坏习惯。

妈妈正忐忑不安的时候，小飞回来了，他一边把酱油和找的零钱给妈妈，一边说：“妈妈，我中午走的时候从抽屉里拿了10块钱交资料费。老师昨天说了，可是我忘跟您要了，早上同学们交的时候才想起来。”听到小飞这样说，妈妈悬着的心放了下来，并庆幸自己没有贸然责问小飞。

一个经常获得信任的孩子是不会轻易撒谎食言的，他们知道这样做要付出失去信任的代价。所以，我们要用信任去换取孩子的诚实守信。

✿ 用诚实守信的故事影响孩子 ✿

古今中外，有很多有关诚实守信的故事。古代的正面故事如季布“一诺千金”、商鞅“立木为信”；反面的如周幽王“烽火戏诸侯”等；现代的如宋庆龄小的时候信守约定等朋友、李嘉诚信守对乞丐的承诺等；外国的如列宁承认自己打碎了花瓶、华盛顿承认自己砍了樱桃树；等等。此外，还有很多关于诚实守信的童话故事，如匹诺曹、捧空花盆的孩子等。



孩子喜欢听故事，无论是真实发生过的故事还是童话中虚拟的故事，都能对培养孩子诚实守信起到潜移默化的作用。所以，对于年龄偏小的孩子，我们可以在睡前为他读或者讲一个这样的故事；而对于年龄大点的四五年级孩子，我们可以买来相关的书籍让他进行自主阅读。

6.

自信满怀

——孩子一生拥有无穷的动力

“天生我材必有用，千金散尽还复来”，“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，“自信人生二百年，会当水击三千里”……读着这些诗句，你一定感到心潮澎湃、浑身充满力量了吧！你是不是觉得眼前的困难与挫折都变得渺小了呢？你是不是准备再次出发，重新踏上征程了呢？这就是自信带给我们的力量！

自信，对于我们的人生之路非常重要。我们需要自信来迈出第一步，如果没有这份自信，那后面的道路就是空谈，更不要说取得成功了。我们更需要自信来面对人生路上的挫折与失败，用自信的力量支持我们走下去。

自信对孩子来说更加重要。孩子面对的许多事物都是新的，所以他需要自信的力量去一步一步地学习。同时，自信心可以“储备”起来，为孩子将来的人生旅程提供源源不断的力量。

小佳和小莉是同班同学。小佳是个自信的小姑娘，而小莉却在很多方面表现得很自卑。



英语课上，小佳经常主动举起手来回答老师的问题，而小莉却总是默默地坐在座位上，即使老师叫到她，她也只是回答“我不知道”或者“我不会”。老师鼓励她，可她仍然是一副没有自信的样子。

这种自信与不自信的学习心态很清晰地反映在了成绩上面。小佳的成绩总是名列前茅，而小莉经常是勉强及格。

两个孩子同在一个班学习，为什么学习成绩会相差那么大呢？很重要的一个原因就是孩子是否具有自信的心态。

有的妈妈可能会问：自信对孩子的学习真的影响那么大吗？我们来对比一下下面两个场景。

场景一：

老师：“谁来回答一下这个问题？”

张同学：“老师我来！……”

老师：“你的理解还不太准确。”

张同学：“老师，我哪里理解得不准确呢？”

老师：“你看看这一点，是不是没考虑周全？”

这位同学，请你来回答一下吧！

张同学：“噢，老师，我明白了。”

场景二：

老师：“谁来回答一下这个问题？”

李同学：沉默。

老师：“这位同学，请你来回答一下吧！”

李同学：“老师，我不会。”

老师：“试一试，知道多少就说多少。”



李同学：“老师，我……不会。”

老师又请王同学回答，他答得很好。李同学小声跟同桌说：“我也是这么想的，可我就是不敢跟老师说。”

从这两个场景我们可以看出，自信的孩子会积极地回答问题，即使回答错了，他也不会表现得沮丧，而是会主动与老师交流，直到弄明白为止。就这样，日积月累，他自然会学到很多东西。而不自信的孩子呢？他往往连迈出第一步的勇气都没有。而且，不自信的孩子在遇到挫折的时候也更容易放弃。所以，两个孩子的学习效果就会出现很大的差异。

因此，为了孩子能够更好地适应以后的学习、生活，充满自信地面对他的人生，我们应该花大力气从小培养他信心满怀地去做人、处事的好习惯。

❀ 对孩子，不要吝惜赞美之词 ❀

自信心是可以“夸”出来的。每个人都希望得到别人的赞扬，因为从他人的表扬中我们可以感受到自身的价值得到了肯定。而对于孩子更是如此。当孩子做了一件事并得到了妈妈的表扬时，他会感到自己这样做是对的，自信心就会在他的心底产生，更加使他坚信自己可以做好这件事。

小雪是班里的语文课代表，语文成绩一直很好。在一次交流学习心得的主题班会上，小雪说道：“在语文学习方面我之所以这样顺利，很大程度上可能是因为妈妈在我小时候对我的鼓励，那时候妈妈就经常夸我读书读得有感情，字写得端正，造句造得好。于是，我就觉得我一定能学好语文，从来没有把它看成是一件困难的事情。”

小雪的经验很值得我们思考。正是由于妈妈的鼓励，使得小雪在心中形成了“我一定行”这样一种暗示，在这种暗示下进行新的学习并取得好成绩，从而又使这种暗示不断加强，最后形成了一种好习惯。可见，妈妈的一句鼓励对于孩子自信心的树立是多么重要！

在日常生活中，我们应该有意识地多说一些鼓励孩子相信自己的话，



比如“我就知道你一定能行”，“你看，你不是做得很好吗”，“做得不错！来！照这样再做一次”，等等。渐渐地，孩子就习惯了“我能行”、“我会做”、“我知道”这样的态度，也就是将自信变成了习惯。

当然，我们也不可一味地表扬孩子。当孩子出现骄傲的苗头时，我们一定要适当地提醒他，甚至是批评他，否则培养出来的就不是自信而是自满、自大了。

引导孩子做成一些事

有人说，自信心是建立在成功的基础上的。的确，自己做成了一件事情我们就会有一种成就感，而看到自己做成了许多事，这些成就感就会转化成我们的自信心。对于孩子来说也是这个道理。

在孩子小的时候，他还不能独立完成一些事情，这时我们应该引导他做成一些事。相信我们每个人都有在妈妈的亲手搀扶下学习走路经历，从一点点地挪动到晃晃悠悠地行走，还不时地摔上一跤，最后终于可以摆脱妈妈的帮助，自己一个人行走了。这只是一个简单的例子，生活中有很多事情需要我们一点点地指导孩子去做，在这个过程中我们要有耐心，对于孩子取得的进步要及时表扬，而且一定要有始有终，带着孩子将一件事做成为止。

就这样，从小事到大事，从简单的事情到复杂的事情，孩子看到自己学会的事情越来越多，他的自信心也会越来越强。而孩子的这些学习的过程，会让他感觉到自己是能够做好事情的，也会使他习惯于以一种自信的态度去面对将要学习的事情。

不要随意将孩子与他人做比较

东东的妈妈非常希望儿子有出息，对他的要求也很严格。

有一次，东东在期末考试中考得不是很好。回到家，妈妈看到成绩后便开始训斥东东：“你这是怎么学的！才考了这么点儿分儿！你再看看人

家小军，每次都考得那么好！我就不明白了，人家怎么就处处比你强啊！还愣着干吗？赶紧给我学习去！”

东东很是委屈。其实，他也想考出一个好成绩，可是就是找不到学习的窍门，经过妈妈的一番数落，他也开始怀疑：是不是我真的比别人笨呢？

在现实生活中，像东东妈妈这样教育孩子的母亲还有很多，她们经常拿自己的孩子与她们心中优秀的孩子做比较，想通过这种方式达到激励孩子的目的。然而，结果往往正好与她们预期的相反，这种“激励”不仅没能达到促进的效果，反而大大挫伤了孩子的自信心和自尊心。长此以往，孩子就会失去对学习的信心，那时产生的后果将是难以挽回的。

所以，我们在教育孩子的时候，一定要避免说“你看某某怎样怎样优秀”，“你连谁谁都不如”，“人家做得到，你怎么做不到”等带有负面暗示的语言。

其实，我们也不是不可以比较，关键是看怎么去比较。比如，我们可以对孩子说：“你看某某会背10首唐诗，来，咱们看看能不能超过他。我相信，你一定能做得到！”这样的比较可以让孩子有一个目标，知道要去做什么，同时，还会提高孩子学习的积极性。

帮助孩子认识到自己的长处

每个人都有自己的强项，同时，每个人也都有自己的不足。在孩子小的时候，我们就会发现他在有些方面学习得很快，而有些方面却很吃力。如果我们总是强调自己孩子的短处，那么这样势必会影响到他的自信心，而且会让他习惯于接受“我不行”这种错误的心态。

所以，我们应该及早发现孩子的优势所在，并鼓励引导他向这方面发展。就拿性格方面来说，如果我们的孩子表现得很安静，那么我们就可以让他多接触一些需要在安静的心态中才能做好的事情，比如读书、画画



等；相反，如果孩子很好动，那么我们就可以多带他去室外活动，陪他做一些运动，充分发挥他好动的天性。

总之，我们应该及时发现孩子的优势，为他创造条件，鼓励他在这方面发展，这对于培养他的自信心是大有好处的。

7.

积极乐观

——没有什么事能把孩子压垮

温暖和煦的阳光下，一个小女孩和一个小男孩在公园的林荫道上玩耍。跑累了，他们坐在椅子上休息。小女孩突然想起了什么，跑到不远处妈妈那里，不知跟妈妈说了句什么，妈妈从包里拿出一样东西给她。女孩又高兴地跑回到男孩身边。原来是一瓶泡泡液。两个人你吹一次，我吹一次，他们周围顿时出现了很多随风飘飞的泡泡。泡泡在阳光的照射下格外漂亮。

他们正高兴着，小女孩不小心将装有泡泡液的瓶子碰倒了，泡泡液在瓶子周围漫溢开来。女孩愣了一下就大哭起来，嘴里说着：“洒了，没有泡泡液了。”旁边的男孩眼疾手快地捡起瓶子，递给女孩看：“还有一些呢，我们还能吹。”可是女孩依然哭着，她的妈妈过来哄劝也不管用。

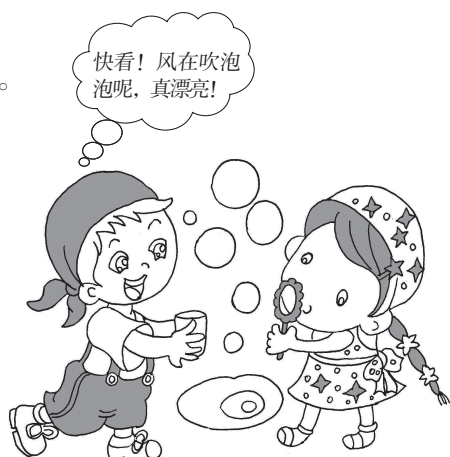
突然一阵风吹来，地上的泡泡液呈现出五颜六色。男孩急忙拉着女孩说：“快看！风在吹泡泡呢，真漂亮！”女孩止住了哭声，跟男孩一起看了起来。男孩边看边说：“幸亏你洒了，要不然风就不能吹泡泡了。”在男



孩的影响下，女孩又重新高兴起来。

每个人的生活中都充满着大大小小的“麻烦”，尤其是成长中的男孩女孩们。他们在面对这些“麻烦”时呈现出两种“惯性”，一种是积极乐观的“惯性”，一种是消极悲观的“惯性”。相信

所有的爸爸妈妈都希望自己的孩子能够像故事中的那个男孩一样遇事习惯性地积极乐观。毕竟，积极乐观的孩子更能从生活中找到乐趣，更容易获得幸福，更能使自己的潜能得到发掘。



正如《乐观儿童》的作者、心理学家马丁·塞利格曼认为的那样，乐观不但是迷人的性格特征，还有更神奇的功能，它能使人对生活中的许多困难产生心理免疫力。乐观的孩子不易患忧郁症，他们也更容易成功，身体也比悲观的孩子更健康。

既然积极乐观对孩子有如此多的益处，那么该如何让孩子积极乐观呢？有人说，积极乐观是天性，是无法干预的。其实不然，积极乐观更是一种为人处世的习惯，这种习惯是可以在岁月的长河中慢慢培养的。

✿ 营造积极乐观的家庭氛围 ✿

积极乐观建立在一定的安全感之上。著名心理学家法迪斯说：“在孩子学会语言之前，他们是从感情的氛围中得出自己的结论的：这个世界是一个令人忧虑、愤怒的地方还是一个安全、愉快的乐园。”在幸福家庭中成长的孩子更容易养成积极乐观的习惯，相反，不幸家庭中的孩子更容易消极悲观一些。

另外，我们每天和孩子生活在一起，我们的人生态度对孩子的认识、情感和行为都会产生巨大的影响。同样，如果我们对任何事都积极一些、

乐观一些，孩子也会受到“感染”。

佳佳的妈妈是个非常乐观的人，经常笑呵呵的。她不仅人缘好，工作能力也强。

这不，星期六要加班开个策划会。早晨，她一边哼着歌，一边帮佳佳穿衣服。衣服穿好后，她微笑着对佳佳说：“妈妈工作很忙，今天要去加个班，下班回来跟你玩啊！”佳佳说：“妈妈真棒，再见！”

星期日的早晨，妈妈起床拉开窗帘说：“啊，下雨了。”佳佳一骨碌翻身起来爬到窗边说：“太好了，这下小草、土地都有水喝了。”佳佳和妈妈愉快地看着外面的小雨飘飘洒洒。

加班是很多人都不喜欢的一件事，如果妈妈对佳佳说：“真烦人，妈妈又要去加班，不能跟你玩了。”估计佳佳会很沮丧，而且在下雨的时候就可能会说出“真讨厌，怎么下雨了”这样的话。

在某件事上积极乐观可能是一时兴起，在任何事上都积极乐观就是一种习惯。孩子养成这种习惯的乐土就是积极乐观的父母营造的积极乐观的家庭氛围。

允许孩子释放消极情绪，帮他走出困境

我们在遇到一件令人不愉快的事情时，难免会有愤怒、悲伤、沮丧等消极情绪。在情绪转好之前，一定要有个出口释放这种情绪，孩子也一样。

但是，我们常常不愿意看到自己的孩子哭泣、发脾气。每到这时，我们可能会大声呵斥他“别哭了”、“别闹了”，希望他尽快安静下来。实际上，孩子在大人的呵斥中停下来后，他会将消极情绪积郁在体内，久而久之，孩子就会变得消极沉闷了。所以，在孩子有了消极情绪时，我们要倾听他的情绪，让他释放。等他自然平静下来之后，我们再帮助他走出困境。

浩浩放学回家了，满脸的不高兴。妈妈放下手里的菜，坐到浩浩身边：“你看上去有些不高兴。”浩浩“嗯”了一声。妈妈拉着他的手说：



“能跟我说说吗？”

浩浩沉默了一会儿说：“今天选班长，班里一大半票都投给了刘耀，才有一小半票投给我。”妈妈回应道：“这让你有些失落、难过，是吗？”浩浩点点头，接着扑到妈妈怀里哭了起来。妈妈搂着浩浩任他哭，没两分钟，浩浩就擦干了眼泪。妈妈问他：“现在好点了吗？”浩浩不好意思地点了点头。

妈妈说：“有一少半同学投票给你，说明你身上有他们欣赏的地方。”浩浩听后高兴地点了点头。妈妈接着说：“那些没给你投票的同学一定有他们的理由。”浩浩表示同意：“是，我好朋友跟我说他觉得我总是丢三落四，所以没投票给我。”妈妈说：“噢，原来这样啊。”没等妈妈安慰，浩浩又说：“没关系的，妈妈，我已经想好怎么才能不丢三落四了。”说完，浩浩就蹦跳着写作业去了。

其实，浩浩妈妈并没有说出什么实质性的建议，但是，她对浩浩情绪的认同让浩浩感觉到了安全；她向积极方向的引导，使浩浩自己想出解决办法，这让浩浩觉得自己有能力去面对一切问题。

❀ 让孩子看到事情的另一面 ❀

美国前总统罗斯福家中被盗了，丢失了很多东西。有朋友写信安慰他，他在给朋友的回信中写道：“我现在很平安。感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

有一个国王想在两个儿子中挑选一个做继承人，就给了他们每人一枚金币，让他们骑马去小镇上各自购买一件东西。但在这之前，国王让人悄悄地把他们的衣兜剪了一个洞。不久，兄弟俩回来了，大儿子闷闷不乐，小儿子却兴高采烈。国王先问大儿子什么事让他不高兴。大儿子沮丧地说：“钱币丢了！”国王又问小儿子什么事让他兴高采烈，小儿子说他用丢失的钱币买了一笔无形的财富，那就是：在把贵重的东西放

进衣兜之前，一定要先检查一下衣兜是否有洞。

虽然是两个不同的故事，但相同的是，罗斯福和国王的小儿子都看到了事情更积极的一面，既安慰了自己，也获得了快乐。



孩子在生活和学习中难免会遇到各种挫折和困境，受经验、阅历的限制，他们往往只能看到眼前消极的一面。作为父母，我们知道任何事情都有积极的一面和消极的一面，我们要引导他们看到事情的另一面，即积极的一面。时间久了，孩子也就有了向积极乐观方面考虑的习惯。

对孩子寄予的期望应适当

现在社会上普遍有一种“望子成龙”、“望女成凤”的心态，这种普遍心态让我们不由自主地对孩子寄予很高的期望。面对这种高期望，孩子会努力去靠近，可是由于年龄、能力等的限制，他们发现自己怎么跳都够不到爸爸妈妈定的目标。于是，孩子就会怀疑自己的能力，产生自卑心理，这都是与积极乐观背道而驰的。所以，我们要客观地评价自己的孩子，对孩子的期望目标要是他经过努力能够达到的，这样孩子才会有动力，有希望。

引领孩子进入更广阔的天地

世界很大，而孩子所接触的范围很小。如果总是在一个小范围内活动，孩子的注意力就很容易集中在自己身上，变得心胸狭窄。相反，如果我们能引领孩子进入更广阔的天地，孩子的注意力就会被精彩的世界所吸



引，心胸也会很宽广。

这个更广阔的天地可以是书的天地，书让孩子在阅读中增加知识，升华思想；这个更广阔的天地可以是自然的天地，了解山川五岳、了解飞禽走兽，这都是孩子感兴趣的……让孩子接触的事物多了，孩子见多识广，心胸自然就开阔，消极悲观的思想就不容易产生了。

8.

自我反省

——吾日三省吾身才能有进步

自省，即自我反省，是儒家学派创始人孔子在两千多年前就提出来的自我道德修养的方法，在《论语·里仁》中有这样的话：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”意思是说，见到德才兼备的人要向他看齐，而见到没有德才的人就要反省自己，看看自己有没有这样的缺点。

自我反省是中华民族重要的传统美德，为许多仁人志士所推崇。

孔子的学生曾子曾经说过：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”意思是说，曾子每天要以三个标准多次反省自己，看自己的行为有没有达到这些要求。

宋代的大学问家朱熹评论曾子的做法说道：“曾子以此三者日省其身，有则改之，无则加勉，其自治诚切如此，可谓得为学之本矣。”其中“有则改之，无则加勉”道出了自我反省的精髓所在。

战国时期的荀子在他的著作《劝学》中也说过：“君子博学而日参省

乎己，则知明而行无过矣。”意思是说，君子不仅要广泛地学习，而且每天还要多次反省自己的行为，这样才能做到行为没有过错。

古人这么重视自省，那么在今天，自我反省又对孩子的成长有什么帮助呢？帮助当然是很大的，因为自我反省是人们完善自我的必经之路。正像朱熹所说的那样“有则改之，无则加勉”，如果孩子懂得自我反省，他就能发现自己的长处和不足，于是，做得好的地方他就会勉励自己继续做下去，而不足的地方，他就会主动想办法去改正。

而不懂得自我反省的孩子只会将错误的原因归结于他人，总认为自己是正确的，或者根本就意识不到自己的错误，还一而再、再而三地犯同样的错误。这样，他就认识不到自己的不足，更不要说加以改正了，因此，这样的孩子很难取得进步，也很难听从管教。



孩子通过自我反省认识到错误和父母管教后认识到错误的最主要差别就在于，自我反省是一个自愿的行为，而管教则带有被动性。也就是说，自我反省时，发现缺点和改正缺点是自己主动来完成的。这样又有什么好处呢？试想一下，如果我们的孩子犯了错误，却不知道要自我反省，那么我们就要批评他，帮助他改正。可是我们都有这样的经验，对于孩子，有时我们越是批评他就越跟我们对着干，经常是我们生了一肚子气，而孩子的错误也没有得到及时纠正。而如果我们培养孩子自我反省的好习惯，那么对于错误，他就会自己认识到，并加以改正。这样一来，不仅我们省了心，孩子也取得了进步。而且，孩子养成自我反省的好习惯后，在没有人监督的情况下，也会发现自己的错误并加以改正，这对他今后的人生是有百利而无一害的。

所以，让孩子尽早懂得自省，养成自我反省的好习惯是很有必要的。

❀ 主动在孩子面前反省 ❀

希腊有一句谚语：最困难的事情就是认识自己。的确，自我反省对于我们这样的成年人来说都是很不容易做到的，更何况是孩子。那么，我们又该怎样培养孩子自我反省的好习惯呢？答案是，首先用我们自身的榜样去影响孩子。

由于经常要在外面工作，妈妈需要知道每天的天气情况。

有一天，妈妈正在做晚饭，于是便叫孩子去看一下天气预报。孩子打开电视，发现天气预报还没有开始，就顺手更换了频道，看起动画片来。

“明天是什么天气啊？”妈妈看到已经19:40了，便过来问道。

孩子这才想起要看天气预报的事情，可是换过频道后，天气预报已经播完了。

“你就知道看动画片！让你干这么点儿事儿你都干不好！”妈妈生气地抢过了遥控器，狠狠地一按，把电视给关上了。只留下孩子委屈地坐在那里。

临睡前，妈妈也觉得自己的行为太冲动了，于是走到孩子的床前说：“还生妈妈的气呢？刚才是妈妈不好，不应该跟你发那么大脾气，以后我不会冲你嚷了，妈妈向你道歉。”

听到妈妈这么说，孩子红着眼圈说道：“妈妈，以后我一定先给您看天气预报，然后再看动画片。”

看到最后的结果，相信很多人都会为之感动。妈妈主动承认了错误，进行了自我反省，而孩子也模仿妈妈的态度去做，这样，他也就进行了一次自我反省。这样做会让孩子觉得，错误是可以承认的，妈妈不也承认了吗？而且，承认错误之后是要改正的。

我们平时还可以多在孩子面前说些自我反省的话，比如：“我今天没

有完成工作任务，这样不好，以后我得抓紧了。”“我今天又忘记关窗户了，这样马马虎虎可不好，以后要改正。”并且，话说出去之后要有实际行动。在我们这些言与行潜移默化的影响下，孩子就会习惯反思自己的错误，然后将它改正。

❀ 用恰当的态度来引导孩子反省 ❀

我们也不是在任何时候都要主动反省，比如我们没有错误的时候，又要我们反省什么呢？这时我们就应该让孩子“主动”些，当然，前提是他犯了错误或有了过失。

暑假的一天，爸爸妈妈都去上班了，只留下童童一个人在家。他看到电视里的蹦床好像很好玩儿，于是就把客厅的沙发当成了自己的蹦床，一通乱蹦。

不一会儿，妈妈回来了。一进门，她就看到了“一片狼藉”的客厅，立刻就明白是怎么回事了。童童这时也停止了蹦跳，愣在那里。可是出乎他意料的是，妈妈并没有大发雷霆，而是一句话也不说地开始收拾起来，也不理站在一旁的童童。

可是这时童童却受不了了，他主动走到妈妈身边，低下头说道：“妈妈，我错了，我以后不这么淘气了。”

妈妈轻轻一笑，说道：“知道错了？知道错还不快帮妈妈收拾！”



听到这话，童童立刻行动了起来。

孩子难免会犯错误，关键要看我们怎样对待孩子的错误。这位妈妈的做法就很高明，她没有大声训斥孩子，而是把犯错的孩子冷落到一旁，不去理睬他，这时孩子自己就什么都明白了，于是向妈妈主动承认了错误。

而妈妈呢，也给了孩子改正的机会。就这样，在妈妈“冰冷”的态度下，孩子反思了自己的行为，认识到了错误，并马上将它改正了。

所以，有时我们可以刻意控制一下我们对孩子的态度，给他一些反省自己的机会，就像上面这位妈妈这样，让孩子主动反省自己的错误并加以改正，这样不仅能收到良好的教育效果，而且还能使孩子学会反省自己。

❀ 告诉孩子反省什么 ❀

曾子在说到“吾日三省吾身”时提出了三个标准，即“为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”分别是从做事、交友和学习方面来讲的。那么，我们为什么不能向曾子学习，帮助孩子制定几个方面的标准呢？然后再引导他根据这些标准来进行自我反省，告诉孩子应该反省些什么。这样就会使孩子的自省更有针对性，有利于他养成自我反省的习惯。

我们制订哪些方面的标准就要看孩子的特点和实际情况了，比如可以按照在家做家务和在学校努力学习来划分，也可以按照尊敬老师、孝敬长辈、关心同学来划分……总之，要符合孩子的年龄特点，而且要切实可行。

接下来就是最关键的一步——按照标准去做了。我们应该知道，孩子是不会时时提醒自己反省的，所以我们要注意指导孩子进行自我反省。比如，我们可以把他制订好的标准分条写在一张纸上并把它贴在门上，同时在旁边贴一张针对我们的标准，这样每天放学回家后我们可以同孩子一起一条一条地反省。或者，在饭后、睡前这些空闲时间，用聊天的方式问一问孩子这些问题。我们也可以让他写日记，记录下每天完成的情况，然后时不时地拿出来翻一翻，一定会让他有所感悟。

经过我们精心的指导，相信有一天孩子一定会主动对我们说：“妈妈，这条我今天做到了！”孩子的反省习惯就这样慢慢地养成了。



9.

知错就改

——孩子过而能改则善莫大焉

人类发展历史中的任何一项发明，都是在科学家无数的错误中逐渐试验成功的。一个孩子的成长，就如同一项发明的诞生，在他独立、成熟之前，也要经过一个不断犯错误的过程。孩子不断犯错误的过程，其实正是他不断学习知识、学习技能的过程。曾担任过通用汽车总经理的斯隆就说：“人生本来便是一种充满实验和错误的过程，那些一生从来没有犯过错误的人，必定也是一个毫无成就的人。”所以，孩子是否犯错误并不重要，重要的是孩子对待错误的态度。

《左传》中说：“人非圣贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉。”在《史记·晏子列传》中记载着这样一个故事：

晏子做了齐国的宰相。一天，晏子乘车外出，车夫的妻子从门缝里偷看丈夫驾车的样子。她的丈夫替宰相驾车，坐在车子的大伞盖下，挥鞭赶着高头大马，神气活现，十分得意。

车夫回到家后，他的妻子要离开他。车夫问为什么。妻子说：“晏子

身高不满六尺，身为齐国宰相，在诸侯各国中很有名望，可我看他坐在车上，思想是那样深沉，态度是那样谦逊。你身高八尺，却给人家当车夫，还自我满足，因此我要求离开你。”从此，车夫变得谦逊谨慎起来。

晏子对车夫的变化很奇怪，就问车夫原因。车夫把妻子的话如实地告诉了晏子。晏子对车夫勇于改过的态度感到很满意，就推荐他做了大夫。

从晏子车夫的故事中不难看出，知错就改对一个人是非常重要的。知错就改首先表明了一种直面错误的态度，是承担责任的表现。而改正错误不仅是弥补过失的表现，还体现了对自我的一种完善。所以，对于一个孩子，我们要培养他犯错误后知错就改的习惯。

❀ 对待孩子的错误要宽容 ❀

我们对孩子承担着教育的责任，孩子犯了错误之后，我们的态度也是非常重要的。

一个小女孩吃饭的时候突然对妈妈用的瓷碗很好奇，她想知道瓷碗究竟会不会破碎。在妈妈吃完饭离开之后，她竟然拿了一只瓷碗摔到了地上。看着满地的碎片，她马上意识到自己犯了错误，害怕得哭了起来。妈妈过来安慰了她，然后将地上的碎片清理干净。清理完后，妈妈告诉她瓷器、玻璃都容易破碎，在使用的时候要小心保护。从此，女孩学会了使用和保护瓷器、玻璃做的物品。



看到摔碎的碗，有些父母可能会勃然大怒，批评孩子不该摔碎碗，



有些甚至会拳脚相加，这样做的结果就是让孩子将注意力集中在我们粗暴的态度上，让他记住犯了错误是要受到责骂和肉体惩罚的。当他再次犯错误之后，因为害怕受到惩罚，他或者拒绝承认错误，或者不直面自己的错误，而将责任转嫁给别人。当然，也有一些父母会像故事中的妈妈一样，宽容看待孩子的错误，并教给他相应的知识。这样，孩子既不怕犯错误，也不会在犯错误后逃避，还学到了知识。

✿ 肯定孩子知错就改的行为 ✿

和朋友约好踢球后，杨帆匆匆回家放下书包，拿了足球就出门了。不到半个小时，妈妈看到杨帆垂头丧气地回来了。这个不到天黑不归家的孩子今天怎么了？

妈妈走到杨帆跟前用询问的目光看着他。杨帆说：“妈妈，我把球踢到一楼邻居家，把人家玻璃打碎了。”妈妈又问：“那你想怎么解决呢？”杨帆想了想回答道：“去跟人家承认错误，用我的压岁钱赔他们玻璃吧。”妈妈笑着说：“儿子，你很棒。不仅能承认错误，还能想到弥补自己的过失。”杨帆听到妈妈的话咧嘴笑了，妈妈拍了一下他的肩膀：“别愣着了，赶紧去吧，人家还等着呢。”

承认错误是一个人最大的力量源泉。这是因为正视错误的人将得到错误以外的东西。对于孩子，承认自己的错误是需要勇气的，想出办法来解决问题更是一种积极的面对。如果出现这种情况，我们一定要及时肯定孩子。孩子受到鼓励后，承认并改正错误的行为就会越来越多，知错就改的习惯也就养成了。

✿ 给孩子一点时间去自省 ✿

孩子犯了错误以后，有时候并不愿意承认。其中的原因有很多种，如出于自尊的需要，或者是逃避责任，或者是逃避惩罚等。当孩子不愿意承认的时候，我们可以尊重他，给他一些时间让他去自省。

列宁8岁那年，有一天妈妈带着他到阿尼亚姑妈家中做客。活泼好动的小列宁不小心把姑妈家的一只花瓶打碎了。但是，谁也没有看见。

后来，姑妈问孩子们：“是谁打碎了花瓶？”列宁由于害怕说出实话会遭到姑妈的责备，也跟着大家大声回答：“不是我！”但是，妈妈看他的表情猜到花瓶是他打碎的。

妈妈当时没有揭穿事实真相，她装出相信儿子的样子，在三个月内一直没有提起这件事，而是给儿子讲各种各样知错就改的美德故事。有一天，妈妈如同往常一样讲故事的时候，列宁突然大哭起来，他痛苦地告诉妈妈：“我欺骗了阿尼亚姑妈，我说不是我打碎了花瓶，其实是我干的。”后来，妈妈帮助小列宁给姑妈写了一封承认错误的信，并得到了姑妈的原谅。

孩子不承认错误，并不一定表明他没有认识到错误。孩子是纯洁、善良的，他也会为自己的行为感到羞愧、内疚。孩子内心承受羞愧、内疚的过程就是自省的过程。自省往往在培养孩子习惯的过程中起着更为重要的作用，当他承受过羞愧、内疚的“折磨”后，下次犯错误后就会及时承认并改正了。

错了，就向孩子道歉

我们在教育孩子的过程中或多或少都会犯一些错误，有时也会错怪孩子。这本是很正常的事情，但是，有些父母觉得这关系到自己作为长辈的尊严而坚决不认错。我们知道，孩子是在对我们的模仿中成长的，我们对待自己错误的这种拒不认错的态度也会被他们学会。

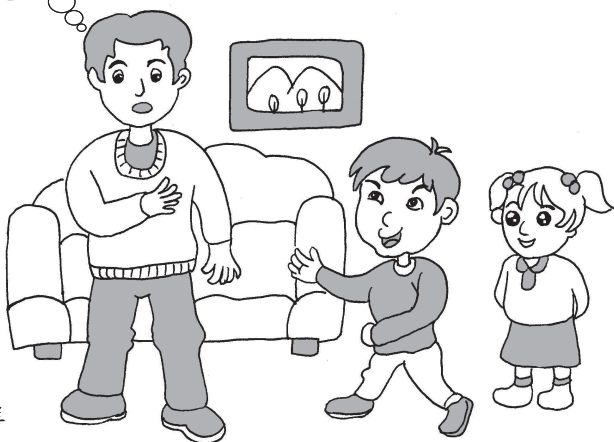
事实上，当我们犯错了或者错怪了孩子时，我们郑重其事地跟孩子道歉，孩子会觉得自己得到了尊重，他也会以相同的尊重态度来对待我们和其他人。这不仅不会影响我们作为长辈的尊严，还会让孩子觉得我们更可亲可敬。

一位父亲正在思考，小女儿不知为什么哭了起来，搅得他心烦意乱。他厉声斥责了几句，小女儿倒哭得更来劲了。这位父亲情急之下走过去连唬带吓地在小女儿屁股上打了两下，没想到，小女儿竟嚎啕大哭起来。

这时，他的儿子恰好在外屋看见了刚刚发生的一切，就挺身而出对父亲说：“您天天讲民主，在家里怎么能动手打人呢？”

这位父亲
刚开始一愣，
静坐沉思了
一会儿后，走到
儿子面前，神情十
分严肃认真地说：
“我错了，不该打
小妹！我小时候父
母就是这样管教我
的，所以我也用这样
的方法来对待你们。希望你们记住，将来不要用这样的方法对待你们自己的孩子。”

我错了，不该打小妹！



这位父亲郑重其事地向孩子道歉并表达愿望，无疑使他作为父亲的形象在孩子们心目中变得更加高大了。

✿ 和孩子建立彼此信赖的关系 ✿

错误往往伴随着惩罚，孩子害怕惩罚，所以也就拒绝承认错误，这是孩子的一种自我保护。在日常生活中，我们要告诉他，知错能改就是好孩子。而且，无论多么严重的错误，只要他承认并改正了，就不要惩罚他。但是，有些父母在孩子承认错误前会做出不惩罚的承诺，可当孩子真的承认了，他们就会背弃自己的承诺，责罚孩子。有过这种经历之后，孩子

就会知道爸爸妈妈是不可信赖的，下次犯了错误无论如何也不能承认。所以，我们要和孩子建立一种彼此信赖的关系，让孩子知道承认错误后不会受到责罚，这样他就愿意承认并改正错误。



10. 礼貌待人

——孩子给自己的人际推荐信

中华民族是“礼仪之邦”，很早以前我们的先人就非常重视与他人交往的方式，讲究以礼待人。直到现在，礼貌待人在当今社会仍然被人们所重视。一方面，它是人们和谐相处的一个纽带；同时，它也是一个人的名片，一个懂得礼貌待人的人往往会给别人留下很好的印象，也更容易得到他人的认可。

有一位大学毕业生到一家世界著名公司去应聘。他顺利地通过了笔试，面试的表现也很出色。当然，同样出色的还有5个人，而公司最后只会留下一人。

一个星期之后，这位应聘者收到了公司的邮件，告知他没有被选中。年轻人很失望，但他还是非常有礼貌地给公司回了一封电子邮件，感谢公司给予他的机会，让他从中学习到了很多。

第二天，意想不到的事情发生了，公司给他打来电话，告诉他已经被录取了。后来他才知道，原来第一次的通知是公司的最后一道考题，另外

5个人在得到没有被录用的通知后就去找别的工作了，只有他给公司回复了一封感谢信。公司领导说：“这几个年轻人的专业水平都很高，但是这位应聘者懂得基本的礼貌，这样的人才会对他的工作负责，才能为公司着想。他才是我们要找的人。”

这位年轻人之所以被录用，是因为他懂得要及时回复别人给自己的来信，这是最起码的礼貌，而正是这一礼貌的行为成为了他最重要的一封“推荐信”，使得他最后被录用。

一个礼貌的举动代表着我们对他人的尊重，同样，别人也会因为我们的礼貌相待而尊重我们。所以，人们都喜欢同讲礼貌的人交往，而一个懂礼貌的孩子更是招人喜爱。

孩子如果懂得礼貌待人，那么他就能够主动做到尊敬师长、孝敬父母，他也就会得到亲戚、朋友更多的赞扬，也会被更多的人所接纳。

而如果一个孩子不知道礼貌待人，对待长辈大喊大叫，自己影响到了别人却表现得毫无歉意，对这样的孩子我们是不可能用“聪明”、“可爱”、“懂事”等这些字眼儿来表扬他的。而且，我们不仅不会喜欢这样的孩子，还会觉得孩子的家长也不是通情达理之人。

这就是礼貌的作用，人们会从一个人是不是懂得礼貌待人来判断他的自身修养、人品素质，甚至是他的家人的修养。所以说，礼貌待人就好像是我们随身携带的一封推荐信，把我们的许多情况写在了上面，并告诉其他人。因此，为了孩子的这封“推荐信”上能够写上美好的内容，我们要尽早教育孩子懂礼貌，并且把礼貌待人变成他的习惯。

教孩子使用礼貌用语

孩子懂礼貌往往体现在一句简单的礼貌用语上面。比如，见了长辈主动打招呼，对他人说话的时候多用“请”字，接受别人的帮助要说“谢谢”，妨碍到别人要真诚地说声“对不起”，等等。这些简单的举动就会让孩子学会礼貌待人。

而我们要做的就是教孩子使用好这些礼貌用语。我们可以经常带孩子去一些公共场所，在适当的场景下教孩子使用正确的礼貌用语，比如领着孩子在街上散步，遇到我们的亲朋好友或者是街坊邻居时，我们就要告诉孩子对遇到的人的准确称呼并且主动问好，分别时要说“再见”。



除了主动要说的礼貌用语外，我们还应该教会孩子回应别人礼貌行为时要说的话，最基本的就是“不用谢”和“没关系”。这样，只要我们经常在生活中让孩子使用这些礼貌用语，孩子一定会熟练使用它们，并且将说这些话变成自己的习惯。

❀ 注意我们自己的文明礼貌行为 ❀

当孩子做出一些不礼貌的行为的时候，我们先不要急着去批评他，而是应该先看看自己的行为是不是礼貌的。

李浩和妈妈正在家里看电视，这时，邻居张阿姨过来串门。

张阿姨一坐下就和妈妈聊了起来。这样一来，李浩就听不清电视节目的声音了，于是他就用遥控器将声音调大了些。

听到电视声音变大，妈妈生气了，对李浩嚷道：“跟你说过多少次了，大人说话时不要把电视开那么大声音，怎么这么不懂事儿！把电视关了，去你的房间玩儿去！”

李浩很委屈，便狠狠地将遥控器摔在沙发上，走了。妈妈看到儿子这个态度更生气了，而张阿姨也不知该说什么好。

李浩将电视的声音调大确实不礼貌，但是妈妈的教育方式就更有问题了，不仅没有起到教育作用，让自己生了一肚子气，而且还让客人感到非常尴尬。这本身也是不礼貌的。要想让孩子学会礼貌待人，我们就必须做

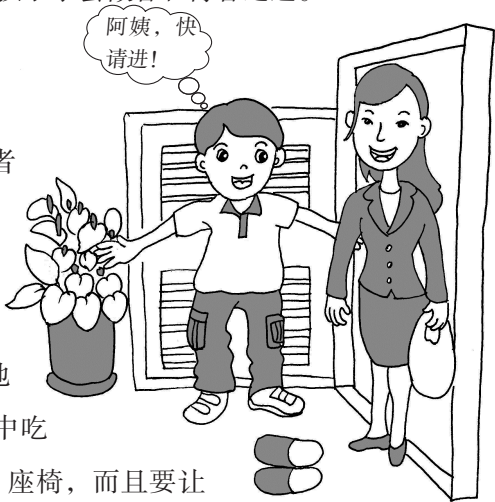
到以“礼”来教人。

很多时候，我们会发现孩子不自觉地说一些脏话，而且还十分自然，或者对待他人的态度粗鲁无礼，并且觉得理所应当。遇到这些情况时，我们要好好检查一下自己的言行，看看是不是存在同样的问题，如果是，那么我们就要先进行改正，多注意自己的待人方式，身体力行，这样才能给孩子树立良好的榜样，教育孩子的时候才更有说服力。

教会孩子待客和做客

在我们的生活中，难免会有亲朋好友到家里来做客，我们也会以客人的身份到别人家去。而待客和做客时的表现最能体现出一个孩子有没有礼貌，所以我们要在日常生活中教孩子学会做客和待客之道。

当有客人来的时候，我们要告诉孩子说：“请进。”并给客人拿拖鞋，为客人沏茶倒水，或者给客人端水果。另外，还要告诉孩子：爸爸妈妈和客人说话的时候不要把电视的声音开得太大，也不要大声吵闹，最好安静地在旁边坐着。如果客人要在家中吃饭，就要让孩子帮助摆放碗筷、座椅，而且要让客人先吃，客人走的时候要說“再见”、“欢迎再来”之类的话。这样，客人也会夸奖孩子懂礼貌的。



而去别人家做客更要让孩子懂得礼貌。在去做客之前，我们就应该告诉孩子，到了别人家不可以像在家里那样随便走动，更不可以乱动人家的东西，要听从主人的安排。在临走的时候，我们还要记得告诉孩子对主人的款待表示感谢，并且礼貌地邀请主人有时间到自己的家里来做客。



只要我们细心教导，我们的孩子一定能变成懂礼貌的小主人或者小客人，在多次待客和做客之后，也一定能够养成礼貌待人的好习惯。

及时纠正孩子的不礼貌行为

孩子由于不懂事，再加上好奇心的驱使，或许会有意无意地做一些不礼貌的事情，比如说跟大人顶嘴，或者说一些诸如“笨蛋”、“傻瓜”这样的词，并且觉得非常有意思。这时，我们要及时纠正孩子的行为，否则他就会养成不好的习惯。

3岁的小雨经常和爸爸妈妈一起看电视，而且还特别喜欢模仿电视中的一些人物以及他们说的话。

有一天，妈妈正在做家务，忽然听见小雨在卧室里说着什么，于是就走了过去。走近后，妈妈吓了一跳，原来小雨是在说：“我打死你！我打死你！”

妈妈赶紧问道：“小雨，这句话你是从哪里学来的啊？”

“电视上就是这么说的，那个人还一边说一边笑呢！”小雨十分开心地说。

妈妈忽然想起昨天看过的电视剧，里面确实有这么一句台词，而且演员表演得十分夸张，所以小雨就模仿上了。明白了事情的原委后，妈妈对小雨耐心地说：“宝宝，这句话是不能说的，说了会让听到的人不高兴。你看，电视上那个人说完之后，其他人是不是都不理他了？”

小雨听了之后显得有些害怕，对妈妈说道：“妈妈，我不说了，你别不高兴。”

其实，小雨并不知道这句话所代表的含义，因为孩子正处于“语言模仿敏感期”，但是我们如果不及时予以制止，那么孩子很有可能会把这句话变成一句口头禅，到时再改就困难了，如果被别人听到孩子总是说这么一句话，总归是不大好的。

现在，各种传媒手段非常发达，孩子很有可能从某个地方学会一些不

好的语言或者行为，所以，我们要时刻提高警惕，及时发现孩子的这些不礼貌的言行并予以纠正，帮助孩子养成礼貌待人的好习惯。

第一章

做人的好习惯



11.

谦虚不骄

——把姿态放低才能成就大事

在现代社会，“谦虚”似乎是个过时的词语。由于竞争激烈，人们唯恐因谦虚而失去晋升的机会，所以处处自我推销，处处表现出自我肯定。对于孩子，我们也会教他说“我是最棒的”，并经常夸奖孩子，以使孩子对自己充满信心。“谦虚”真的过时了吗？我们真的不需要培养孩子谦虚不骄的习惯吗？

天翔是个5年级学生，在写作方面有些才华。零星见报的文章、老师和爸爸妈妈的夸奖让他有点飘飘然。他相信自己具有大作家的天赋，立誓要当“在文学史上永远闪耀光芒的大作家”。在“天才”思想和“作家梦”的支配下，天翔开始怀疑老师的能力，他认为：“老师都是些庸人，在课堂上只会照本宣科，讲些重复的死理论。一万句里找不到一句精彩的格言和奇特的妙语。”他讨厌“该死的书本”和“枯燥的知识”，他不想学“别人、成年人、老年人写的文章”，他要创新，要创作。他开始频繁投稿，但接到的是越来越多的退稿，他又开始怀疑编辑的能力，说：“不识

货、势利眼。我这种少年才俊的作品，竟然也不发表！”爸爸妈妈在劝告之余，多了一个困惑——孩子为什么如此自负？

著名学者周国平说：“骄傲和才能是成正比的。但是，正如大才朴实无华、小才华而不实一样，大骄傲往往谦逊平和，小骄傲却露出一副不可一世的傲慢嘴脸。”上面案例中的天翔，无疑陷入了骄傲的泥潭而不可自拔。

谦虚是我国的传统美德，以前大家都明白“谦受益，满招损”、“谦虚使人进步，骄傲使人落后”的道理，可是到了今天，有些人却认为谦虚会影响一个人的自信而导致自卑心理，谦虚会给人虚伪的印象，这其实都是对谦虚的误解。

“谦虚”一词在《辞海》中解释为“不自满足”，真正的谦虚是对自我有清醒认识后的不自满足，那些让人感觉到虚伪的“谦虚”往往都是假不满足，是骄傲的一种体现。另外，真正的谦虚并不与个人的自信相冲突。

古今中外真正谦虚的名人，没有一个人会让人觉得他自卑。

爱因斯坦的成就人所共知，可是当有人问他：“你在物理学界已经空前绝后了，何必还要孜孜不倦地学习呢？”爱因斯坦找来一支笔、一张纸，在纸上画了一个大圆和一个小圆，然后说：“在目前情况下，在物理学领域我可能比你懂得略微多一些，正如你所知的是这个小圆，而我所知的是这个大圆。然而，物理学知识是无边无际的。对于小圆，它的周长小，即与未知领域的接触面小，他感觉到自己未知的少；而大圆与外界接触的面大，所以更感到自己未知的东西多，会更加努力去探索。”

由此可见，一个人还是需要谦虚不骄的，是需要放低姿态的，这样他





才有可能成就大事。对于孩子更是如此，所以，我们有必要培养孩子谦虚不骄的习惯。

❀ 告诉孩子“吾生也有涯，而知也无涯” ❀

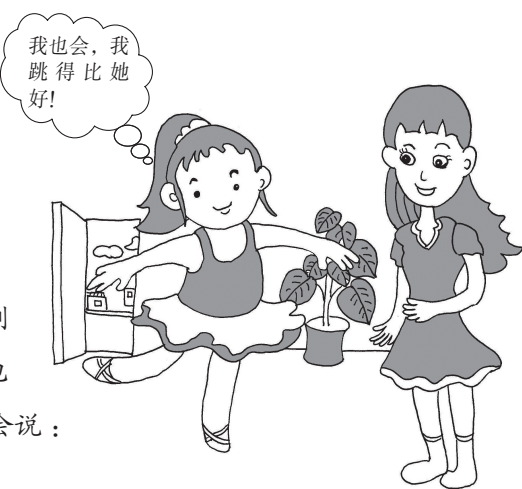
《庄子》中说：“吾生也有涯，而知也无涯。”也就是说，我们的生命是有限度的，而知识是没有边界的。任何一个人，即使他在某一方面的造诣已经很深，也不能够说他已经对此彻底精通，彻底研究完备了。所以，没有一个人具有骄傲的资本。

我们要告诉孩子，他年龄还小，懂得的知识有限，阅历经验几乎没有，还需要认真学习，只有学习才能不断进步。如果骄傲自满，很快就会被同龄人超过。

❀ 引导孩子正确认识、评价自己 ❀

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”、“旁观者清，当局者迷”，这些格言都说明一个人认清自己是比较困难的，更不要说一个孩子了。

姗姗11岁，由于天赋条件很好，妈妈又给她报过舞蹈班，所以姗姗在舞蹈方面有一些特长，而且在市级比赛中获过奖。老师、邻居经常夸奖，让姗姗觉得自己舞跳得特别好，并开始目空一切，看到电视里播放孩子表演的舞蹈，她会说：“我也会，我跳得比她好！”



妈妈觉察到姗姗有些骄傲，平心静气地对她说：“姗姗，你的舞是跳得挺好的，但是，你的数学成绩却一直很差啊！你是参加过市级比赛，还获奖了，可是你参加过省级、国家级的比赛吗？”姗姗不吭声，妈妈又接着讲道理：“你是有优点，但是你不能拿自己的优点和别人的缺点比

较，显得自己无所不能。而且，‘天外有天，人外有人’，你只能不断提高自己，却不能认为自己的舞跳得比谁都好啊。”珊珊沉默了一会儿说：“妈妈，我明白了。”

作为父母，我们要耐心地引导孩子，让他学会正确地评价自己，既认识到自己的优点，又看到自己的不足。这样，孩子才能既不自卑，也不盲目骄傲。

教孩子明白“龟兔赛跑”不是传说

龟兔赛跑的故事众所周知，由于兔子对自己的赛跑速度过于自负，所以它睡了长长的一觉，之后发现乌龟已经到达了终点。这是千古流传的寓言故事，但其中的道理并不是传说，一个骄傲的人，完全有可能沉溺于自己的成绩中而不自知，有一天发现自己前面已经有了众多领先者时才会清醒过来。

孩子不拒绝故事，故事往往比枯燥的说教更能让其明白道理。当孩子骄傲的时候，就给他讲讲《龟兔赛跑》、《骄傲的公鸡》等故事吧，兔子、公鸡骄傲的结果会让他预见到自己骄傲的结果。

让孩子正确面对批评和建议

张阳上6年级了，由于他爱学习、会学习，所以，学习成绩在班里一直遥遥领先。这让他有点看不起班里的“差生”，很少和他们一起玩。

有一天，他回家跟妈妈说：“今天，我们班的倒数第一李天叫我们一起踢球。哼，就他那样！”语气里的不屑让妈妈有些担心，但也没说什么。

又有一次，张阳回家跟妈妈说：“你说说我们老师多事不，我把题做对不就行了吗？他还当着大家的面说我写字潦草，真让我没面子。”妈妈这次很认真地告诉他：“老师批评你，并不是他想让你没面子，而是他希望你进步。他不批评你也可以，你还会觉得他很好，但是，你写字潦草的缺点将一直存在。你觉得哪样更好？还有上次，李天叫你踢球是因为他喜欢你，他成绩差，但你踢球能踢过他吗？”



张阳若有所思，妈妈也没再说什么，她相信张阳会明白的。

骄傲的孩子容易目空一切，以为自己什么都好，所以对批评和建议容易表现出排斥情绪，认为这是别人对他的挑剔。我们要让孩子正确面对批评和建议，这样既能让他认识到自己的缺点，也能让他养成谦虚不骄的习惯。

❀ 表扬孩子一定要适度 ❀

在日常生活中，孩子往往会由于学习成绩较好或者某方面有特长而经常受到我们和老师的表扬，其实，太多的表扬常常会误导孩子，让他看不到自己还有很大的进步空间，还有很多的不足之处，这很容易滋长孩子的骄傲情绪，不利于培养孩子谦虚不骄的习惯。

所以，我们在看到孩子的成绩或突出表现时，要给他精神奖励，但也要注意适度，次数不要过于频繁，语言不要过于夸张。

12.

宽容豁达

——给孩子一颗宽广无比的心

美国作家马克·吐温给宽容下了一个这样的定义：“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在了那个人的脚跟上，这就是宽容。”宽容是一种宝贵的品质，更是一种良好的习惯，它主要表现为不把别人的过错放在心上，不与他人计较得失，能够不计前嫌，并能站在他人的角度考虑问题等。这好习惯一旦被孩子拥有，他的内心就会常常充满喜悦，并建立良好的人际关系。

在生活中，孩子会因为朋友弄坏了自己的物品而生气，会因他人伤害了自己而耿耿于怀，会因自己受到了损失而心存不满……孩子的反应是很正常的，此时，他最需要的是我们正确的引导。

一天，10岁的悦悦穿着妈妈给她新买的连衣裙去学校。在书法课上，同学不小心把墨汁甩在了悦悦的裙摆上，于是她就不依不饶地让人家赔。后来，同学帮她清洗了一下，但明显的墨迹还是给她造成了“心病”，直到当天放学，她还是不能原谅同学。



妈妈知道了事情的原委后，劝说道：“新裙子染上墨迹是挺可惜的，妈妈理解你的心情。不过，同学不是故意的，书法课上出现这种情况也是难免的，你上次练书法的时候，不是也不小心把墨迹弄到书包上了吗？所以，谁都会不小心犯错啊！我们要学着宽容一些，裙子已经脏了，不要再因此把同学之间的情意破坏了。”

大多数孩子都会遭遇与悦悦类似的经历，反应也不尽相同。我们要趁此机会，让孩子学会宽容，让她知道没有必要为财物的损失而记恨对方，人与人之间最贵重的是情意。当孩子分清孰轻孰重时，就会以宽广的胸怀原谅对方的小过失，从而也会因宽容获得朋友的尊重与信任。

一个富有宽容心的孩子往往性格柔和、心地善良、惹人喜欢、受人拥护；而心胸狭隘的孩子往往性格乖戾，做事易走极端，无法建立良好的人际关系。所以，我们应该给孩子一颗宽广无比的心，让他用这颗心去容纳、感受宽广无比的世界。

❀ 用自己的宽容影响孩子 ❀

孩子往往会从我们身上学习待人接物的方式，如果我们遇事宽容大度、不斤斤计较，与家人、朋友、同事、邻里都能保持和谐友善的关系，孩子就会学着我们的样子处理与同学之间的关系。也就是说，我们的心胸决定着孩子的心量。

而且，当孩子犯错时，如果我们在理解和包容孩子的基础上给予正确的引导，孩子就会因此而感恩，遇到他人犯错的时候，孩子也会很容易谅解对方的错误；如果我们的反应总是让孩子觉得他的错误不可原谅，那么他对别人的错也会耿耿于怀。因此，我们要以豁达的心胸为人处世、教育子女。这样，孩子也会受到影响，成为一个宽容豁达的人。

❀ 帮孩子了解人与人之间的差异 ❀

孩子容易心胸狭窄的原因，跟他不了解人与人之间的差异也有关系。

孩子不能包容别人，不能理解对方的言语行为，其实是在潜意识里预设了一些人与人交往的“规定”，认为别人应该有什么样的行为，如果对方违背了他内心的“规定”，他就会因此而反感对方，甚至还会记恨对方。其实，任何人都没有按着孩子的“规定”而做事的义务，孩子也大可不因此想不通。

我们应该让孩子知道，每个人因为成长环境、家庭背景、个人经历不同，而形成了不同的思维方式，这种思维差异就会导致行为差异。但是，某些差异不存在绝对的对错，更不是谁一定要服从谁，只有互相理解，互相包容，才能与人友好相处。

用宽容的故事滋养孩子

在成长的过程中，孩子可能会因各种原因而遭到他人的不善对待。此时，我们不能让孩子以牙还牙，因为那会“冤冤相报，没完没了”。我们在引导孩子自我反省的同时，要让孩子学着不计前嫌，不在内心与对方搞对立，让他知道只有宽容、谅解才能化干戈为玉帛。如果孩子不能理解，我们可以用故事滋养他，类似《将相和》、《王旦荐贤》都是不错的故事。

宋朝时期，一个名叫王旦的人做了宰相。当时，寇准也是当朝重臣，虽然为人刚直忠正，但总对王旦心存不满。寇准多次在皇上面前诋毁王旦，甚至还公开指责王旦的缺点，而王旦却总是虚心接受。

不仅如此，王旦每次见到皇上，总要称赞寇准，说寇准身为国家重臣，一直兢兢业业，足以担当重任。皇上听后，说：“你称赞他好，可是他总说你不好啊！”

王旦却微笑着说：“我担任宰相这么长时间，一定有很多过错。只因我位高权重，一般的大臣不敢指出我的缺点，而寇准却能直接说出我的不足，可见他是一个忠贞率直的人，这正是我看重他的地方。”

寇准想当宰相，私下请求王旦帮忙。而王旦义正辞严地说：“将军和宰相这样的职位，事关国家的安危荣辱，怎么可以随便求来呢？”寇准一

听，惭愧的同时，觉得自己升迁无望了。

但是不久，寇准就被朝廷任命为宰相。寇准得知后，感谢皇上的恩赐，可是皇上说：“你能担当如此重任，都是王旦推荐的啊！”寇准听后，羞愧万分，对王旦的正直与宽宏大量敬佩不已。



我国历史上有很多名臣志士都以宽广的胸襟善待对手和敌人，最终使得对方深受感动，并在危难时提供帮助。所以，我们完全可以把类似的故事多讲给孩子听，鼓励他向这些宽宏大量的前辈学习，让他的心灵常常得到滋养，他一定会受益匪浅。

✿ 纠正孩子爱斤斤计较的毛病 ✿

孩子喜欢斤斤计较是心胸狭窄的表现，内心的容量小到只能装下一个“算盘”，时时拨着算盘珠子，唯恐自己吃了亏。这样的孩子总会给人留下小气和爱占便宜的印象，由此导致周围的人都厌恶他、远离他，因为和一个“爱算计”的人相处，总会有一种“被算计”的感觉。

高鹏虽然长得高大挺拔，但是心眼很小。一次，他和好友一起坐公交车，上车之后，好友给自己买了一张票，高鹏不太高兴了。下车之后，他就不怎么和好友说话了，对方问他怎么了，他说：“上一次坐公交车，你说你没零钱，咱俩的票都是我买的，这次应该你买两张，可是，你就给自己买了一张。”

好友一听，说：“上次坐车？是，没错，但是，昨天吃雪糕的钱都是

我付的，这怎么说？”高鹏被问了个哑口无言，好友也悻悻地走开了。

如果孩子有喜欢斤斤计较的毛病，我们首先要反观自己，看看自己是不是一个只占便宜、不吃亏的人。如果是，我们自己首先要改正；如果不是，我们就要引导孩子，让他别把一些小事、小钱放在心上，鼓励他做一个大气宽容的人，这样才会赢得同学的喜欢和信赖。

把“己所不欲，勿施于人”的道理讲给孩子

宽容不仅表现为原谅他人犯的错，也表现在当我们感受到不被原谅的滋味时，却能够理解对方，并鼓励自己成为一个心胸宽广的人。所以，当孩子做错事没有得到对方原谅时，我们除了安慰开导他之外，更要告诉他：“你体会到了这种难受，以后在和他人的交往中，就要避免因自己的行为 and 言语不当给对方带来同样的感受。因为，你自己不想得到的，也不要给别人，这就是‘己所不欲，勿施于人’。”

由此说来，孩子不被原谅，也是学习宽容豁达的好机会。所以，孩子身处逆境并不是坏事。事件本身给孩子提供了感受逆境的机会，并让他知道不应给他人制造逆境，因为这种感受不舒服。我们如果能这样引导孩子，他不但能尽快从失意中走出来，更能学会感恩和包容。无论外界的环境如何，他都会用一颗宽容的心体会人生。



13. 与人分享

——孩子想到自己就想到他人

“分享”，顾名思义就是与他人共同享受某种物质或精神，比如分享食物，分享快乐，分享学习经验，等等。“分享”和“独占”是一对反义词，我们为什么要让孩子养成与人分享的习惯？孩子独占有什么不好呢？

英国哲学家培根曾说过：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两份快乐，而如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将被分掉一半忧愁。”的确，分享最大的收获就是获得快乐。当孩子把一块糖果分给朋友的时候，当他拿出玩具和伙伴一起玩的时候，当他把自己的学习经验告诉同学的时候，被分享的一方因获得了糖果、玩具、经验而心存感恩和喜悦，而孩子也会因感受到对方的喜悦而喜悦，这就是共享的快乐。

刘冬今年上4年级，是一个活泼好动、爱调皮捣蛋的男孩，学习成绩也不好。但是同学们都很喜欢他，因为他总是把自己的东西拿出来与同学分享。

刘冬是回族人，当他们民族过重大节日的时候，刘冬的家人会做很多

美味的面点。在此期间，刘冬就会带很多小点心到学校分给同学们。在老师的安排下，同学们都端坐在自己的位子上，由刘冬挨个分发。有的同学说：“谢谢。”有的同学说：“刘冬，多给我一点儿！”总之，同学们脸上都洋溢着笑容，而刘冬也沉浸在由分享带来的快乐中。



而且，只要同学遇到困难，刘冬都会主动帮忙；如果他遇到困难，帮助他的同学就更多了。因此，他总是觉得学校生活是美好而快乐的。

从刘冬的例子中我们可以看出，一个乐于分享的孩子总是受人欢迎的，他无论走到哪里都能建立良好的人际关系，也能够和伙伴通过“资源共享”感受到交换所带来的乐趣。

不仅如此，分享还可以给每一个共享者提供共同提升和完善的机会，比如，孩子把自己的学习方法与同学分享时，也会从同学那里获得对方的学习经验，彼此借鉴，常常切磋，就能够再接再厉，更上一层楼。

一个不善于分享的孩子，在同龄人眼里难免是吝啬、小气和自私的，因为他时时处处只想到自己的需求，很难想到别人的需要。试想，谁愿意和这样的孩子交往呢？而且，孩子在学习知识和技能的道路上，如果没有主动分享的习惯，他成长的空间相对就比较有限，很难通过借鉴别人的经验而获得能力的提升。

所以，分享带给孩子的不仅是快乐，还有成长。而对于一个孩子而言，还有什么比获得快乐和成长更重要的呢？因此，我们一定要培养孩子的分享习惯，这对孩子一生都是有利无弊的。



❀ 做乐于分享的父母 ❀

俗话说：“身教重于言教。”我们作为父母，自己的言语行为往往会给孩子带来不可忽视的影响。如果我们乐于分享，孩子自然觉得分享并不是很困难的事；如果我们吝啬、小气，孩子也不会很大方。所以，要想培养孩子的分享意识和习惯，我们自己必须以身作则。

首先，我们在家里吃水果和零食的时候，不要旁若无人地独享，而是应该先请长辈享用；如果亲戚朋友向我们借钱财或物品，我们应该视自己的能力尽量提供帮助；如果我们在工作中总结出了好的经验，也要拿出来与同事分享；如果我们在生活有一些难得的体会和感悟，不要自己独享，而应和家人、朋友共享……只要我们有分享的习惯，孩子自然就能在耳濡目染中学会分享。

❀ 有意识地引导孩子分享 ❀

4岁的甜甜每次吃东西的时候，妈妈都会有意识地引导她说：“甜甜，好吃的东西要与大家共享，你先把东西分给爷爷奶奶、爸爸妈妈，最后再给自己。”甜甜很听话，每次都照着妈妈说的去做，同时，甜甜也得到了妈妈的肯定。

一次，甜甜很困惑地问妈妈：“先给爷爷，还是先给奶奶？”

妈妈说：“谁离你最近，就先给谁。”于是，甜甜把手里的小饼干给了身边的奶奶，然后跑去客厅给爷爷。

几次之后，不用妈妈叮嘱，甜甜在吃东西之前，都会先分给长辈，然后再自己吃。

类似这样有意识的引导，对于较小年龄的孩子而言是非常必要的，孩子会通过屡次练习学会与人分享。另外，我们在孩子吃东西的时候，可以有意识地向孩子索要，这会引发他做出分发的行为，久而久之，即使我们不索要，孩子也会主动给我们，这也是培养孩子与人分享的好方法。

❀ 接受孩子的分享 ❀

“分享”是双向的互动过程，“分发”和“接受”两个动作都完成，才算是一次分享。所以，当孩子把东西分给我们时，我们不要说：“你吃吧，妈妈不吃！这就是给你一个人买的。”孩子听到这样的话，就会觉得分享是没有必要的，因为妈妈就是让我独享的。

我们更不能不耐烦地说：“管好你自己就行了。”这种回应也是在拒绝孩子的分享，时间一长，孩子因怕遭到拒绝就不愿意分享了。因此，我们应该大大方方地接受孩子的给予，如果实在不想吃，也可以说：“谢谢，你先放到这里，妈妈一会儿再吃！”这样，孩子不会因为被拒绝而有挫败感。所以，接受孩子的给予也是帮助他建立分享意识。

❀ 教孩子学会公平分配 ❀

周六下午，李萍和两位好朋友相约去公园玩耍。临出门前，她把两本课外书装进了书包。可是，三个人却因课外书闹出了不愉快。因为李萍只带了两本书，只能供两个人看，总有一位伙伴没书看，在争抢的过程中，一本书被撕烂了，大家不欢而散。

爸爸得知事情发生的经过后，开导李萍说：“分享就要避免不公平，不公平的分享不如不分享。今天，如果你带上三本书，就不会发生这种情况了。或者，大家可以把看书改为读书，一个人读，两个人听，不也很好吗？”

的确，李萍爸爸的话带给我们很大的启示。分享原本是一件好事，但是如果分配不公，往往会引发矛盾。所以，我们要让孩子在生活中学会公平分配，比如，分糖果时，不要给某人分三块，给另外一个人分一块；分享喜悦和悲伤时，不要给一个好朋友说了，向另外一个朋友瞒着；分享学习经验时也是一样。孩子只要把握住“公平分配”的原则，就能够避免因分享而引发的矛盾。



❀ 告诉孩子：适度接受是一种礼貌 ❀

在生活中，孩子总会遇到接受分享的情况，比如，同伴把自己的玩具、书籍、用品拿出来与他分享，此时，我们要注意观察，看看他在接受分享的时候有没有爱惜同伴的物品，是不是在以同伴为主导的前提下参与活动。也就是说，我们要让孩子懂得，接受分享时要拿捏一定的“度”，比如，接受糖果、蛋糕等食物时要适可而止，不要主动索要；在和同伴共同分享书籍和玩具时，要懂得爱惜，并在主人的安排下共享，不要喧宾夺主，把物品当做自己的东西任意使用。

另外，有的孩子不太喜欢接受他人的分享，比如，对方很热心地把东西给他，他却直接说：“不要！”此时，对方就会很尴尬。我们应该引导孩子说声“谢谢”来感谢对方的好意，并让孩子明白，“接受”也是一种礼貌。只要孩子把握好接受的度，他会在每一次的分享中获得快乐与成长。

14.

风趣幽默

——让幽默的语言给孩子力量

幽默属于美学范畴，主要表现形式是轻松欢快而又有严肃内容和深刻意义的笑。古今中外，很多名人都对幽默有着各自的理解，英国著名作家莎士比亚曾说过：“幽默和风趣是智慧的闪现。”一位幽默大师认为，在他的成长的过程中，幽默是生活中的七彩阳光，没有幽默就没有他五彩缤纷的童年，也没有他充满欢声笑语、幸福无限的家庭。而我国著名作家林语堂先生这样形容幽默：“幽默如从天而降的湿润细雨，将我们孕育在一种人与人之间友情的愉快与安适的气氛中。它犹如潺潺溪流或者映照在碧绿如茵的草地上的阳光。”看来，幽默是一种乐观向上的人生态度，是一种可以给人带来温暖、喜悦和启示的人生哲学。

如果孩子是一个诙谐幽默的人，那么他不但能给自己和周围的人带来快乐，还可以借用幽默这个人际交往的润滑剂来拉近人与人之间的距离，化解人与人之间的矛盾，打破某种尴尬气氛，缓解生活和学习中的压力……总之，善用幽默的孩子总是能让自己的人生充满阳光。



一节数学课上，老师正给学生们讲“归纳法”。坐在第一排的白亮却埋头写着英语作业。老师发现后，停止了讲课，看着白亮，白亮抬起头来，正好与老师的目光相遇。

他的心怦怦乱跳，等待着“暴风雨”的来临。数学老师说：“在老师的眼皮子底下，还敢写英语作业？”没想到，白亮小声说：“我以为，最危险的地方往往最安全。”话音刚落，同学们都笑了，老师也笑了，并说：“既然已经暴露了，这个地方也不安全了，还不赶快转移？”白亮一听，迅速把英语作业收拾了起来，正襟危坐开始认真听课。

老师接着说：“事实证明，最危险的地方不一定最安全，一旦暴露就只有危险。所以，我希望大家把该转移的东西都转移走，再次暴露，我就来帮你们转移了。”同学们哈哈大笑，同时也明白了老师的意思。

孩子一旦具备了幽默感，往往就会用与众不同的形式对付突如其来的困境，正如白亮，虽然他不该在数学课堂上写英语作业，但是，如果没有幽默地回应老师的问话，恐怕就只能接受“暴风骤雨”的洗礼了。而数学老师也很幽默，以更诙谐的方式让同学们在笑声中受到了启发。试想，如果少了一方的幽默，这堂数学课的气氛可能就会因此而变得尴尬，老师和学生的情绪都会受到影响，老师生气地教，学生难受地学，真是得不偿失。但是幽默就能够改变一切，它可以使孩子在喜悦中成长，在开怀大笑中反思。

所以，我们应该努力培养孩子的幽默感，让他有能力化解生活中的各种困惑，并用积极乐观的心态面对人生。

为孩子营造幽默的家庭气氛

要想培养孩子的幽默感，我们自己首先就应该是有幽默感的人，至少要有能力欣赏幽默。如果我们自己呆板、固执，总要板着脸解决问题，那么孩子不但幽默不起来，内心恐怕也会充满压抑感。如果我们常常在家庭里制造幽默诙谐的气氛，那么孩子受这种气氛的影响，在不知不觉中就会

变得幽默。

每天晚饭后，小佳的爸爸都要给大家读一个笑话，家里总是能听到此起彼伏的笑声。其中，有一个笑话让小佳记忆犹新，这个笑话讲的是：面条和馒头发生争执，面条狠狠打了馒头一顿，然后扬长而去。馒头发誓一定要报仇。某日，馒头遇见了方便面，不问青红皂白地就把方便面打了一顿，方便面委屈地说：“你为什么打我？”馒头说：“别以为你烫了头发，我就不认识你了！”

小佳还把这个笑话讲给同

学们听。一次，换了新发

型的妈妈去校门口接小

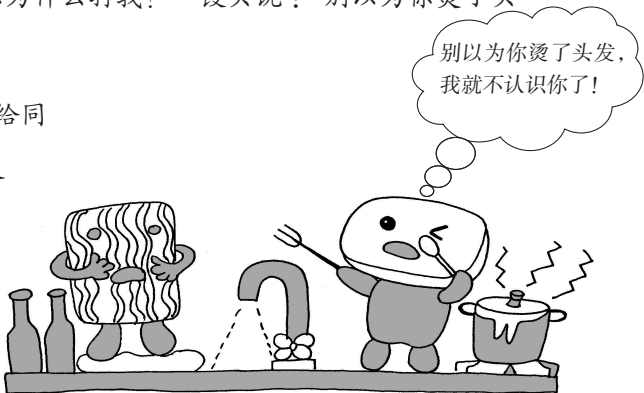
佳，妈妈还没留意，小

佳就突然出现在妈妈面

前，并说：“妈妈，您

以为您换了新发型，我就不认识您了？”妈妈说：“我还真这么以为的。”

母女俩相视一笑，走向了回家的路。



一个常常听笑话的孩子肯定会讲笑话，所以，给孩子讲幽默故事不仅可以营造轻松的家庭气氛，也是培养孩子幽默感的好方法。另外，我们可以和孩子做一些情景表演，夸张的装扮和诙谐的语言可以带给大家乐趣，同时，孩子在快乐的“滋润”下，也会自然流露出幽默的气质。

❀ 用幽默代替责备和教训 ❀

一个真正善用幽默的孩子，不仅能在平和的气氛中给大家增添乐趣，更能够用智慧和诙谐的语言化干戈为玉帛。然而，孩子具备这种能力的前提是自己常常被幽默的力量拉出尴尬的境地，他只有感受到了，才会学着应用。所以，我们在孩子犯错时，应尽量学着用幽默代替责备，那么，孩子与人相处时也会用幽默解决问题。

一天，龙龙在玩耍中不小心把妈妈的手机摔在了地上。手机屏幕立刻



变黑了，没有任何显示。妈妈说：“龙龙，你真是用实践证明了妈妈的手机质量不好啊！”

龙龙立刻松了口气，说：“妈妈，我不是故意要证明的。”

妈妈说：“是啊，咱家的物品质量好不好，可不能再用这种方式证明了。”

龙龙笑着说：“知道了。”

当孩子不小心犯错时，我们可以用幽默代替责备，让孩子在轻松的互动去思考、去反省。当孩子失败、沮丧时，我们可以用诙谐的语言让他破涕为笑；当孩子骄傲自满时，我们可以用幽默的方式让他懂得戒骄戒躁。总之，我们应该在生活中多应用幽默这种方式和孩子交流，与孩子保持轻松而有效的沟通。这样，孩子也会用同样的方式与别人沟通。

❀ 教孩子学会用幽默的方式进行拒绝 ❀

6年級的趙婉最近遇到了一個難題，好朋友告訴她一個秘密，叮囑她不要洩漏。趙婉的同桌知道她們之間的約定，並總是打聽到底是什麼秘密。趙婉雖然拒絕了多次，但同桌還是不甘心。

媽媽得知趙婉的困惑後，給她支了一招。第二天，同桌又開始打探時，趙婉說：“你是否能夠保證為朋友保守秘密？”

同桌說：“沒問題，你告訴我，我一定不告訴別人。”

趙婉又說：“洩漏秘密是不是是不好的行為？”

同桌一個勁地點頭，趙婉說：“我也是這麼認為的，所以我要守口如瓶。”

同桌一听，顿了顿，笑了。此后，同桌再也没有打听过此事。

如果孩子遇到不好回答的問題，而又不能以“无可奉告”進行回復時，不妨用幽默的方式拒絕對方，這樣既不損害彼此的顏面和交情，也達到了拒絕的目的。

❀ 告诉孩子，幽默是有原则的 ❀

我们要让孩子知道，不是可以令人捧腹大笑的都叫幽默，使用幽默是有原则的，基本原则就是：幽默的语言要以不伤害他人为原则，幽默的对话要以保持礼貌为原则，幽默的动作要以不危险为原则。

具体说来，孩子开玩笑时，不能以他人的生理缺陷、相貌身材、考试失败为素材。有的孩子学结巴的人说话、学腿不方便的人走路来逗大家开心，有的孩子用嘲笑、讥讽、戏弄同学的方式娱乐大众，这些做法对当事人是很不尊重的，算不上幽默。因为幽默不是低俗的，更是以不伤害别人为前提的。



现代社会，孩子们流行过愚人节。愚人节是以互相开玩笑来获取快乐的，在愚人节当天，孩子之间很可能会搞一些恶作剧以示幽默，比如，在同学凳子上涂胶水，或者在同学准备入座时把同学的凳子移开，等等。但是，这些恶作剧搞不好就会引发危险。我们要叮嘱孩子一切幽默的动作都要以安全为前提。当然，我们最好告诫孩子尽量以语言的方式达到幽默的效果，肢体的碰撞应尽量减少，以免因把握不住分寸而乐极生悲。

我们要给孩子灌输一个概念：只有以彼此尊重为前提的幽默，才能带给人真正的快乐。



15.

自重自爱

——不辱没自己和父母的名誉

儒家经典《弟子规》上有这样一句话：“身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。”意思是，如果孩子的身体有所损伤，父母会为此担忧；如果孩子的德行有所缺失，则会让父母蒙羞。每一位妈妈都希望孩子的身心健康发展，特别不希望孩子因不懂得自重自爱而做出伤害身体、有损德行的事情。

当今社会，孩子的自主性确实在不断增强，但是自重自爱意识却特别薄弱，“早恋”已经不是什么新鲜话题，少女做人流也屡见不鲜，同时，感染性病以至艾滋病等现象趋于早龄化。类似“守身如玉”的词汇早已让现代的少男少女们感到不屑，似乎不自重成为一种时尚，而自重自爱早已过时。

13岁的小薇已经有几个月没有来例假了，妈妈带她去医院检查，看看是不是内分泌失调。可是，医生却告诉妈妈说小薇怀孕了。妈妈一听，如遭晴天霹雳，差点晕过去。

妈妈转头问小薇：“怎么回事？”小薇哭而不答，妈妈担心小薇遭受委屈不敢说，但是小薇却说自己没有被强暴。一时问不出原因，妈妈一边拽着哭泣的小薇往外走，一边说：“丢人，太丢人了，咱们家丢不起这人。”



有类似经历的少女在当今社会越来越多，而带着孩子去打胎的妈妈也不在少数。这是我们不希望看到的现象，我们都希望孩子能够自重自爱，为自己身心的健康发育和一生的幸福打下坚实的基础。帮助孩子建立自重自爱的意识是我们的当务之急，我们一定要用爱好好呵护孩子，让他不要做出伤害自己又辱没自己和父母名誉的事情。

❀ 从着装打扮上为孩子把关 ❀

一个孩子稳重不稳重从他的衣着打扮上就能看得出来，很多女孩喜欢穿露脐装、超短裙和低胸装，认为这样穿漂亮；有的男孩夏天时喜欢把自己的上衣衣扣解开，露出尚未发育好的“胸肌”，表示自己身材很棒。其实，从医学角度来讲，过短、暴露过多的服装对身体健康没有任何好处，而且，过于暴露的衣服会引起异性的注意，甚至引起异性的邪念，容易导致意外伤害发生。

爸爸出差时，给4年级的晓晓带回了一件连衣裙，裙子很漂亮，就是领围很大，领口也比其他衣服低。晓晓试穿后，爸爸妈妈都说漂亮，可是晓晓总觉得领子太低。

第二天，晓晓把裙子穿到了学校，老师和同学虽然没有说什么，但是晓晓总觉得不自在，总想用手把自己的锁骨和后颈挡住。难受了一天的晓



晓，回家就对妈妈说：“我不想穿这个裙子了！”

孩子是很敏感的，虽然小女孩穿短裙和低领装在我们大人眼里没有什么，但是，从孩子的身体比例来讲，就如同穿了超短裙和低胸装，孩子难免会不自在。所以，无论孩子年龄多小，我们都要为他选择得体、大方的衣服，让孩子从小就当小绅士和小淑女。

✿ 引导孩子保持言语、行为的稳重 ✿

13岁的思思身材高挑、肤色白净，是一个人见人爱的姑娘。她刚上初中的第一天，班主任老师看到她第一眼，就心想：坏了，这么漂亮的小姑娘，很可能会无心学习，也容易招惹男生。

但是，时间一长，老师才发现思思的稳重几乎超越了她的年龄，她从不和男同学“侃大山”，和男生讲话时表情平和、举止大方，但不失亲切。她虽然年纪不大，但身上却有一种震慑力，使男同学对她只有尊重，而没有邪念。

一个言语、行为稳重、得体的孩子不但不会做出不自爱的事情，那些不自重的人也会对他有一种敬畏感。俗话说：“物以类聚，人以群分。”孩子端庄的姿态就是对自己最大的爱护。所以，我们要让孩子知道，有良好的站姿、坐姿、走姿就是自重的表现，与人说话时不忸怩作态，不打情骂俏，不开过分的玩笑就是自爱。孩子以庄重大方的姿态与人交往，就是对自己、对他人的尊重。

当然，孩子的穿衣打扮和言行举止往往会受我们的影响，所以，我们首先要懂得自重自爱，才能更好地引导孩子。

✿ 让孩子保护好自己的身体 ✿

李女士每天晚上都要帮上幼儿园的女儿洗下身。即使李女士外出有事，也一定要在晚上9:00之前赶回家，帮女儿擦洗。有些人觉得奇怪，爸爸也可以给孩子洗啊！但是，李女士为了帮女孩建立自重自爱的意识，常

常对女儿说：“身体是你最宝贵、最该珍惜的东西，身体的有些部位除了妈妈和医生以外，谁都不能看，也不能碰。”

李女士不让丈夫帮女儿洗身体，是为了给女儿建立男女有别的意识，孩子从小建立了这个意识，长大后就不会与所谓的男朋友有身体接触，更不会发生未婚怀孕、打胎的事情。

对于男孩，我们也可以这样教育他。当然，男孩在10岁之前，我们还是要帮他打理生活。10岁之后，作为妈妈的我们就不应帮他洗澡了，他换衣服的时候也要回避，这些事情尽量请爸爸代劳。这样，孩子就知道，自己的身体不能随便让异性看。有了这个意识，男孩也就懂得了自重自爱。

把他人的遭遇讲给孩子听

当孩子的年龄不大时，我们给他讲“你千万不能早恋”、“禁果千万不敢尝”、“你千万不可以去见网友”之类的话，孩子不一定能理解，甚至还会对所谓的早恋、禁果、网恋产生好奇。所以，我们要根据孩子的年龄和理解能力适度地引导他。

我们可以把同龄人因不自重、不自爱而引发的悲剧讲给他听，让他知道这样做会给自己带来难以弥补的伤害，也会让父母很伤心。同时，我们也可以对类似的事情表示诧异，并借机帮孩子树立正确的人生观和价值观，让他提高判断是非对错的能力，让他知道什么行为是违背伦理道德的，什么行为是会让你自己和父母蒙羞的。孩子有了这个意识，就不会因无知而做出令自己身心俱损的事。

让男孩远离“黄毒”

很多犯强奸罪的男孩都是从看黄色录像和杂志开始，进而学会手淫，然后一步步地走上犯罪道路的。所以，我们不要让这些色情的刊物和碟片进入到自己的生活中，并多结合一些现实生活中的例子让孩子知道看黄色刊物的危害。如果男孩能够主动回避这些污秽的东西，就会控制自己不做



损害身心的事情。

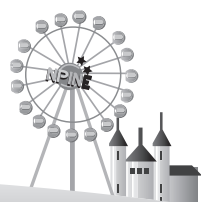
另外，我们要激励男孩拥有远大的抱负，鼓励他做堂堂正正、顶天立地的男子汉，绝不做有损于德行的苟且之事。而且，我们要多带孩子进行体育锻炼，并尊重他合理的兴趣爱好，这样他就不会去沾染黄毒了。

❀ 给孩子足够的关爱 ❀

一个孩子如果在父母那里得到了足够的关爱，就很难做出不自爱的事。因为爸爸妈妈的爱就像营养不断滋养着孩子成长，孩子从父母的爱中感受到自己的重要与珍贵，就不会破罐子破摔、自暴自弃地在外胡作非为。

很多看似不够自重的孩子其实都来自于支离破碎的家庭，缺少了父母的爱，他就会在外面寻找所谓的“爱”，其实早已迷失了方向。因此，我们一定要关爱孩子，做他心灵的导师，让他因感受到父母的爱而更加爱惜自己。

第二章



做事的好习惯

- 遵守规则——让孩子从小就按规则办事
- 事先计划——务必牢记预则立不预则废
- 精诚合作——集体的力量一定胜过个人
- 追求效率——让孩子高效做事，远离懒散
- 动物归原——孩子随手就养成的好习惯
- 金钱管理——好孩子必须会理财、善理财
- 热爱劳动——动起来会让孩子一生受益
- 珍惜时间——教孩子善于利用每一分钟
- 自主选择——培养有主见、不盲从的孩子
- 耐心不躁——成功做事必须戒躁，有耐心
- 注重细节——决定孩子成败的关键所在



16. 遵守规则

——让孩子从小就按规则办事

俗话说“没有规矩，不成方圆”。在我们生活的社会中，充满了各种规则，有的规则是明文规定的，比如《中华人民共和国宪法》、《中小学生守则》等，这些规则一般带有强制性，要求我们必须遵守；还有些规则没有写在书面上，只是一种约定俗成，比如上车要排队，图书馆内不能大声说话，等等，这些规则虽然不像书面规则那样严肃，但是对规范我们的生活、维持良好的秩序同样起着不可忽视的作用。如果没有这些规则的限制和引导，我们将什么事情也办不成。

然而，在现实生活中，我们却经常能够看到或者听到一些不遵守规则的事情。就拿遵守交通规则来说，连几岁的小孩子都知道“红灯停，绿灯行”，可是一些人就是无视规则，即使红灯亮着，也仍然抢着往前走，这种行为不仅影响了其他人的正常通行，而且也对违规者的生命安全构成了威胁。其实，这些人不是不懂得规则，而是没有养成遵守规则的良好习惯。

对孩子遵守规则习惯的培养应该从他小的时候就开始，而且越早越好。孩子小的时候，可塑性强，接受起来更轻松一些，也更容易形成习惯。我们如果在孩子年龄较大的时候向他灌输一些规则，那么他可能会有很强的被束缚的感觉，这样不利于他接受这些规则，更不利于培养他遵守规则的习惯。

遵守规则对孩子的顺利成长有着特殊的意义。孩子要想学习顺利，就要遵守学校的规则，遵守老师的规定。更重要的是，孩子只有懂得了遵守规则，才能够融入集体，长大以后才能更好地融入社会。

小峰的羽毛球打得很好，在其他小朋友面前很有成就感。

有一次，小峰和4个小伙伴约好打羽毛球，可是他们只有一副球拍。于是，大家决定采取轮流制，规则是打三个球，谁输了谁就下去，换下一个人来打。

说好规则，几个人便开始玩儿了起来。小峰自然是他们几个之中的“常胜将军”，打了好几轮，他都没有输过。

可能是打的时间太长了，体力有所下降，小峰出现了失误，结果输给了对方。自尊心很强的小峰立刻喊道：“这个球不算！我刚才没注意！”

其他小朋友不干了，“没注意也是输了，应该下去，我们可是说好了的！不许耍赖！”

“谁耍赖了！让我再打一次我肯定赢！”小峰嚷道，并且死死抓着球拍不放。

“走！我们不跟他玩儿了！”另外几个小朋友一起走开了，只留下了不知所措的小峰。

小峰的行为就是没有遵守规则，最后小伙伴都不跟他玩儿了。小峰可能觉得自己打得好，所以就应该有特权，可是他不明白，规则是给这个集体中每一名成员定的，谁也不能例外。只有人人都遵守规则，才能确保集体中的每一名成员获得最大的利益。打一个比方，如果有一个学生不遵守



课堂纪律，那么影响到的不仅仅是他自己，还会影响到其他同学听讲。所以，我们应该教导孩子一定要遵守规则，不可以搞特殊。

现在，生活水平提高了，人们已经不满足于在国内发展。许多父母都希望送自己的孩子出国深造，可是如果我们的孩子没有养成遵守规则的好习惯，那么他就可能会因为不能主动适应新规则而四处碰壁，还有可能因此影响祖国的形象。

为了让孩子更好地融入社会，也为了他将来能够有更好的发展，我们应该尽早培养他遵守规则的好习惯。

❀ 遵守规则，我们要以身作则 ❀

教育孩子遵守规则，我们不能忽略自己违规的行为。

月月的妈妈经常到小区对面的菜市场买菜。由于小区与菜市场之间的马路上车不是很多，所以妈妈也不注意红绿灯，只要看到没有车辆通过，就会快步走过去。

一天，妈妈带月月去买菜，又闯了红灯，月月问妈妈：“妈妈，老师说绿灯的时候才能过马路，可刚才才是红灯，您就拉我过来了，到底谁说的是对的啊？”妈妈无言以对。

生活中，我们经常看到很多妈妈带着孩子闯红灯。想想你自己是否也这么做过呢？其实，孩子身上的许多行为都是从我们这里学来的，如果我们不遵守规则，

比如排队时随意插队，上车乱挤等，并且因为这样得到一时的小利而沾沾自喜，那么孩子看到后就会认为，规则是可以不遵守的，而且这样还可以



给自己带来好处，那他自然就更不会去遵守了。所以，要想教育孩子遵守规则，我们就必须先做好这一点。

给孩子在家中制定一些小规则

俗话说“国有国法，家有家规”，为了让孩子适应规则的存在，我们可以在家中设定一些小规则，时刻督促他去遵守，这样孩子就会渐渐地养成遵守规则的好习惯。

这些规则不用太烦琐、深奥，主要是为了让他有一个意识，即“我要遵守规则”。比如，我们可以给他规定：每天7:00起床，晚饭后要帮妈妈收拾，21:00之前必须上床睡觉，等等。另外，我们的“家规”中最好要有一些全家人都要遵守的内容，比如东西不能乱放，否则就要罚扫一星期的地，等等。我们也要认真遵守这些规则，孩子生活这样的环境中，遵守规则也就不是什么难事儿了。

当然，我们要注意监督孩子，如果孩子没有遵守这些规则，我们也没有给予相应的惩罚，则会使他觉得不遵守规则也没什么，从而失去制定规则的意义。

用游戏来教导孩子遵守规则

通过游戏来教育孩子是一个很好的方法，而且，游戏本身就含有规则，这样就可以让孩子在轻松快乐的玩耍过程中养成遵守规则的好习惯。

游戏可以是简单的双人游戏，下棋、纸牌、电脑游戏都可以，为了能够达到更好的教育效果，我们可以在游戏进行前问一问孩子，应该遵守什么，强化规则在他头脑中的印象，并且让他知道，做事情之前都应该看一看要遵守的规则。

在集体生活中让孩子学会遵守规则

我们平时也可以鼓励孩子多参加一些同龄人的集体活动，因为同龄人



在一起会形成一些自己的规则，如果一个孩子没有遵守这些规则，那么他就会受到这群小伙伴的指责，而且，在同龄人中，孩子会更在乎自己给他人留下的印象，所以他就会自觉地去遵守规则，这比我们说教的效果好多了。

❀ 严肃对待孩子不遵守规则的行为 ❀

有时孩子违反了规则，我们可能觉得事情很小而将它忽略过去。可是，罪犯往往都是开始于小偷小摸，最后走上犯罪道路的。同样道理，孩子可能会因为一次违反规定却没有受到什么惩罚而再一次地违反规定。坏习惯就是这样一点点养成的，所以我们一定不能忽视这样的行为。

有一天，妈妈带着孩子去公园看花儿。

公园里的花五颜六色，而且形态也各有特色，十分好看。孩子兴奋地在百花丛中跑来跑去，这里看看，那里闻闻，玩得十分开心。

这时，他来到了一盆花前。这种花的形状非常奇特，酷似一只展翅飞翔的蝴蝶，颜色也非常艳丽。孩子一下子就被吸引住了，于是就想摘一朵下来。

妈妈正好看到了这一幕，她马上过去制止道：“不能摘花！”然后一把拉住了孩子的手，并把他领到一个提示牌前，严肃地对孩子说：“你看，这上面写着：请勿摘花。这就告诉我们每个人都不能摘花，所以你也不能摘。”

孩子听了妈妈的话，似懂非懂，但是他已经知道，这里的花是不能摘的。



有的妈妈可能觉得，这件事有点儿小题大做了。其实不然，孩子不知

道规则，只是随着他的好奇心做事，如果我们不制止他，那么当他遇到其他自己感兴趣的事物时，他也不会考虑是不是有什么规定。久而久之，他就会忽视这些规则。所以，我们不能放过孩子这样的错误，必须严肃对待他不遵守规则的行为。

第二章

做事的好习惯



17. 事先计划

——务必牢记预则立不预则废

每位妈妈都有过为孩子的学习操心的经历。这确实是让人头痛的一个问题，有的时候孩子不抓紧时间，做作业时总喜欢写一会儿玩一会儿，我们管教他可是效果却很有限；有的时候虽然孩子很努力，可是各科作业却堆了一桌子，让人觉得怎么做也做不完，看着孩子写到很晚，我们又不免感到心疼。

其实，这些问题都是因为孩子做事没有计划性浪费了时间而造成的。所以，我们需要帮助孩子养成事先计划的好习惯。

乐乐为了能够看他喜欢的动画片，一放学就开始写作业。不一会儿，他就从书房跑了出来，打开电视机，等待着动画片的开始。

这时，妈妈对乐乐说道：“乐乐，写完作业再看电视，吃完饭我要检查。”

“我都写完了！”乐乐回答道，眼睛却一秒钟也没离开电视机。

吃过晚饭，乐乐继续看动画片。妈妈洗完碗筷便来到乐乐的书桌前，忽然发现散乱的书堆中有一张空白卷子，妈妈拿着卷子出来生气地问道：“乐乐，这是怎么回事？”

乐乐看到一大张空白卷子，才意识到原来自己的作业还没有写完。于是，在妈妈严厉的目光下，乐乐只能恋恋不舍地关上电视机，回去继续写作业。

乐乐事先没有做好计划，他只是想应该在动画片开始之前写完作业，然后就可以踏踏实实看电视了。可是，他并没有计划好自己有多少事情要做，应该几点做完。结果，把一张卷子遗忘在散乱的书堆里，动画片也不能看了，只好回去继续写作业。

凡事预则立，不预则废。其实，只要乐乐能够事先计划一下，将卷子这样需要大块时间的作业先做完，完全可以留一些量小的作业放在看完电视之后再完成。这样一来，他不仅能够完成作业，还能开开心心地看动画片，既做到了有张有弛，又提高了学习效率。

我们这里所说的“事先计划”包含两个方面的意思：一个是计划要做什么，先做什么，后做什么；另一个就是完成计划的事情需要多长时间，以及应该在哪一天或者几点钟完成。

如果孩子能够根据这两点事先计划好要做的事情，然后依照计划去做，那么他就会有一个清晰的时间概念，就会懂得珍惜时间，从而提高做事的效率；而知道自己将要做什么，并且有具体的计划，孩子就能够分清事情的轻重缓急，有条理地做事情，从而合理地安排好时间。

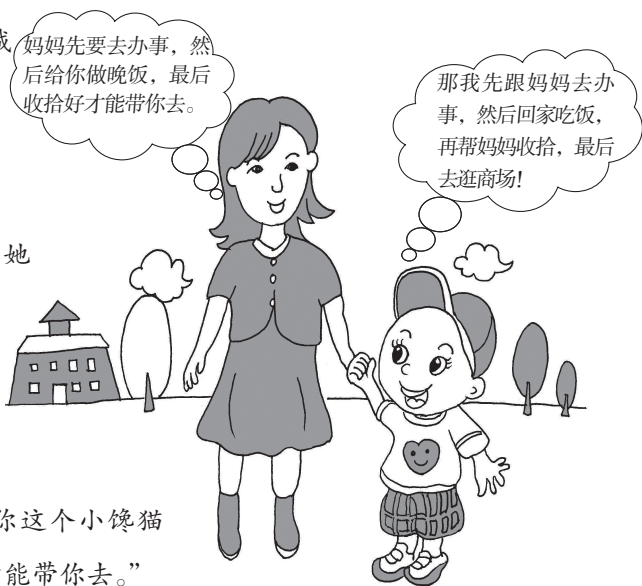
孩子如果没有养成事先计划的好习惯，那么在他上学的时候学习成绩就会受到影响。而当他长大之后，所要解决的问题会更多，如果不能事先计划好，那么纷至沓来的各种问题就会把他弄得焦头烂额，疲惫不堪。

所以，为了让孩子能够更好地学习，更从容地面对未来的生活，也为了让我们自己省些心，我们应该及早培养孩子事先计划的好习惯。

❀ 跟孩子商讨一些计划 ❀

经常与孩子一起讨论些小计划可以帮助孩子形成对计划的初步概念。

周五放学后，诚诚磨着妈妈去逛商场。可是，妈妈要到邮局去办些事情，然后赶回家准备晚饭，但她又不想让儿子扫兴。于是，她用商量的口吻对诚诚说道：“去商场可以，不过妈妈要先去办事，然后给你这个小馋猫做晚饭，最后收拾好才能带你去。”



诚诚想了想，自己确实也饿了，便高兴地说道：“那我就先跟妈妈去办事情，然后回家吃饭，再帮妈妈收拾，最后去逛商场！”

诚诚模仿妈妈说的那段话其实就是一个小计划，里面有将要做的事情，什么时候做以及先干什么后干什么，所有计划中应该具有的要素在这里全部能够找到。我们平时应该多在孩子面前说一些这样的话：先干什么，然后做什么，最后再做什么。这样，孩子就会对计划形成一个最直观的印象，而且我们的行为不断地告诉他，在做事情之前应该先要想一想，然后再去做，这样一来，事先计划就会成为孩子的一个习惯。

❀ 让孩子把计划写下来 ❀

随着孩子慢慢地长大，我们应该帮助他做一些更有针对性的计划，比如本学期学习计划，本月读书计划等，并且一定要落实到笔头上，所以我们应该为孩子专门准备一个记事本，或者指导他利用电脑制订一些计划。

这样做的好处是，可以让孩子的计划制订得更规范，实用性更强。而且，书写下来可以随时拿出来看一看，看看计划完成了多少，做事情的过程中遇到什么困难，计划中哪些地方需要修改，等等。通过不断地制订计划和修改计划，还能够使孩子发现做事情的最佳方案，从而提高孩子的办事能力。慢慢地，孩子就能很好地适应和使用“计划”这一工具来帮助自己做事情了。

让孩子规划自己的假期

寒假和暑假是孩子生活之中可以自由支配的比较长的时间。许多孩子都盼望着寒暑假赶紧到来，因为这样他们就“彻底解放”了。许多父母也认为，放假了就应该让孩子好好玩一玩，其实，这种观点是不完全正确的。玩，当然是孩子假期中的一项重要活动，但是如果我们放任孩子去玩，那么这么长的时间很可能让他养成懒散、贪玩的坏习惯，开学的时候他会感到非常不适应，还要花时间、花精力去重新适应学校的正常作息规律，这样一来，孩子新学期的学习也会受到影响。

如果我们对这段时间稍加利用，那么这正是锻炼孩子事先做计划的好机会。对此我们要有耐心，不可以要求孩子一次就制订好假期计划，而且必须照此去做，这样，孩子是不会体会到事先做计划的好处的。一开始，我们可以让他做些短期计划，例如让他自己制订第二天的计划，我们只是监督他完成必须做的，比如假期作业。计划中要写明天玩什么，什么时间玩，因为这些是他愿意去做的。这样，一个假期下来，孩子看着自己每天做的计划，一定会有一些心得。

坚持几个假期这么做后，就可以让孩子试着做一些长期计划了。我们应该相信，这样循序渐进地做，孩子一定会从中学到很多，从而使他主动想到做事情之前应该做计划。

当然，我们也可以利用周末来培养孩子事先计划的好习惯。周末两天的时间不长，正好可以锻炼孩子制订短期计划的能力。



❀ 鼓励孩子自己筹划一些小活动 ❀

孩子有了一定的自理能力后，我们应该鼓励他自己策划一些事情。

下周就是五一劳动节了，张松准备和同学一起去游玩。妈妈觉得这是锻炼孩子的好机会，于是对他说：“你为什么不事先做一个春游计划呢？免得你们到时候再商量浪费时间。”

张松一听，觉得这个主意非常好，当天晚上就开始忙了起来。他在网上搜集资料，根据同学们家的远近，选择春游路线、集合地点、集合时间、要带的物品、注意事项等，妈妈在一旁微笑地看着，只是在一些事情上提出自己的意见。做好计划后，张松发给同学，征求大家的意见，然后再汇总、修改。最后，终于把计划做好了。

果然，到了出游那天，大家按照张松做好的计划玩得很开心，以前经常出现的忘记带东西、互相争论去哪里等问题都没有发生。

通过这件事，张松的许多能力得到了锻炼，更重要的是，他深深体会到了事先做计划的好处。有了这一次经历，相信以后做事情之前，张松一定会仔细计划一番。

我们应该鼓励孩子多做一些类似的事情，这样的事情不仅可以是同学之间的，也可以是搞一个家庭小活动，关键是让孩子体会事先计划的重要性。如果活动办得好，相信孩子一定会很有成就感，更有利于他养成事先计划的好习惯。

18.

精诚合作

——集体的力量一定胜过个人

有一首歌曲唱得好：“团结就是力量”。是啊，如果不是工匠们团结在一起，精诚合作，怎么会有雄伟的长城、故宫？如果没有演员与幕后工作者的团结一心、互相协作，怎么会有北京奥运会气势恢宏的开幕式表演？如果不是解放军与人民团结一致、共同坚守，我们怎么会战胜一次次的灾难？

如果一个人不与他人合作，那么他一定很难取得成功。一个人的力量总是有限的，当我们想要完成一件比较复杂、庞大的事情的时候，必须与他人进行合作，而且是诚心诚意地合作，因为不真诚的合作最后都会以失败而告终。我们想要实现自我的价值，也必须与他人合作，可见合作在我们的生活中是多么重要！

可是，现在我们的孩子正在离“合作”越来越远。一方面，现在的孩子大多是独生子女，从小就习惯了一大家子人围着自己一个人转，以至于只能适应长辈对自己的爱，而很难体会到人与人平等合作的重要性；另一



方面，很多父母只关心孩子的学习成绩，因此总是强调孩子要好好学习，不许贪玩，也不要参加什么活动，孩子参加集体活动的时间少了，自然也就没有了合作的机会。

这么做，将会对孩子的健康成长产生不利的影响。

小辉很想出去和院里的小朋友一起玩儿，可是妈妈却总是严厉地说：“不许出去！赶快写作业，写完作业还要练琴呢！”

不许去！赶快写作业！



小辉只能站在窗边，用羡慕的眼神看着别的小朋友开心地玩耍。久而久之，因为小辉不知道怎么和大家一起做事情，集体活动参加得很少，他的性格变得越来越孤僻，而且脸上的笑容也变得越来越少，没有了孩子本应该具有的那一股朝气。

这样的孩子是非常可怜的。更严重的是，这样的孩子因为缺少集体生活的经历，不懂得人与人之间的合作，进而会影响到心理和性格的健康发展。

合作不仅仅是简单地通过分工协作而去获得最后的利益，合作中还包含很多内容：互相鼓励，互相尊重，团队的认可，自我价值的体现，以及一起想办法，一起讨论，取得成功时的喜悦。这些都是一个人单独做事情时所无法体会到的。而恰恰是这些东西，对孩子人格的形成起着至关重要的作用。而且，在团队合作的过程中，孩子可以对比别人的长处与不足，而发现自己的优势和不足，以及自己有哪些方面的潜力，从而不断提高自己的能力。另外，通过团队合作还能让孩子结交更多的朋友，这对孩子来说不是很好吗？

孩子终将会长大步入社会，在社会生活中更需要合作。懂得与他人合

作，孩子才能展现自己的能力，才能取得成功。所以，我们应该尽早培养孩子与他人诚心合作的好习惯，让他懂得合作，进而成就自我。

用故事向孩子说明合作的好处

我们可以利用互联网很轻松地找到许多有关合作的小故事，在孩子想听故事的时候给他讲一两个，然后告诉他其中的道理，这样孩子就会对合作有一些了解。有时，他甚至会把自己想象成故事中的主人公，然后与其他角色一起合作，共同克服困难。孩子知道合作的重要性后，自然就会有合作的意识，此时再培养他合作的习惯，就容易多了。

与孩子合作做一些事情

要想让孩子学会合作，首先要帮助他克服依赖心理，不能让他一做事情就想到让我们帮他做。

一个周末，小伟一家准备进行一次大扫除。

妈妈对小伟说道：“你是大孩子了，也要帮着爸爸妈妈干些事情，所以今天的大扫除你也要参加。”

“那我干什么呀？”

“我和爸爸站在高处擦玻璃，你就负责给我们换水，能不能完成任务？”

“保证完成任务！”小伟高兴地答道。

可以看到，孩子其实是很乐意与我们一起做事的。当然，前提是我们给他机会，告诉他我们要干什么，需要他做什么。这里应该注意的是，我们不能用命令的口吻让孩子去干事情，而是应该以合作的心态来给孩子分配任务，这样孩子就能体会到：自己做了一部分，爸爸妈妈做了一部分，我们一起把事情完成了。而且，这样大家都不累，以后他再与同学一起做事情的时候就会很自然地想到，我们要做什么，而我的任务又是什么。这样，孩子合作的意识也就逐渐形成了。



所以，我们平时不要因为孩子小而娇惯他，什么事情都不让他插手，这样只会让他形成依赖心理。我们应该多与孩子一起做事情，让他体会到合作的快乐。

❀ 多让孩子参加集体活动 ❀

参加集体活动是锻炼孩子合作能力的最好途径之一。孩子跟我们毕竟在两辈人，即使我们以平等的心态来对待孩子，在一起做事情的过程中，也可能会不自觉地以长辈的身份来帮助孩子或者批评孩子，孩子也会因为当着我们的面而收敛一些行为。但是在与同龄人之间的集体活动中就不一样了，孩子更容易放得开，更能反映出他在与他人合作时存在的问题。

在集体活动中，互相合作时最容易出现的问题是孩子之间的小矛盾。就拿做值日来说，很容易出现有人做得多一些而有的人做得少一些的状况。这时，如果孩子处理不好就会闹矛盾，使得合作失败，进而影响同学之间的感情。这时，就需要我们的正确引导，特别是在孩子因为这些小事情产生冲突的时候，我们要及时告诉孩子这么做是不对的，要想与其他人合作，我们就应该做好自己的事情，并且要宽容别人的一些小错误。

总之，多鼓励孩子参加集体活动，让他在实践中体会与他人合作的要领，让孩子知道如何与他人合作。

❀ 利用游戏教孩子学会合作 ❀

有些游戏是需要合作才能够完成的，我们可以与孩子多进行一些此类游戏，从而培养他与人合作的习惯。

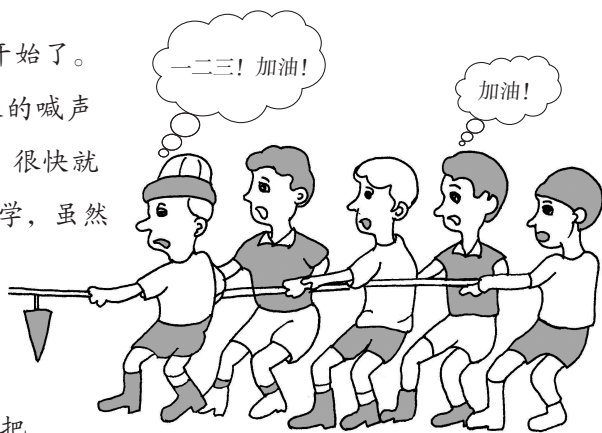
学校组织各班进行拔河比赛，1班和3班分在了一组。

只见1班同学一个个憋足了劲，在班长的指挥下抓紧了绳子，排好了位置。

而3班同学虽然也是跃跃欲试，但是他们没人指挥，大家只是随便站

了位置。

一声哨响，比赛开始了。
只见1班同学随着班长的喊声
一齐用力，步调一致，很快就
占了上风。再看3班同学，虽然
每个同学都很卖力，
但是大家用力的时机
不一致，步子也很乱，
甚至出现了后面的人把
前面的人绊倒的情况，结果没坚持多久就败下阵来。



这就是善于合作与不善于合作的差别。如果一群人能够互相合作得很好，那么他们所产生的力量是非常巨大的。

这种需要合作的比赛或者游戏，能够非常直观地告诉孩子合作的重要性。而我们要做的是，多给孩子创造这样的机会，并对他进行一些指导，告诉他大家一起做可能会收到更好的效果。孩子经过不断的胜利与失败，就会更深刻地体会到合作的重要性。以后，在遇到类似的需要许多人才能办好的事时，他就会习惯性地想到彼此合作了。



19. 追求效率

——让孩子高效做事，远离懒散

我们可能都记得，小学的时候学过一个公式，工作总量=工作效率×工作时间。而对于一个人来说，他的生命是有限的，可以说“工作时间”是不会改变的了，也就是说，如果一个人想做更多的事情，获得更大的“工作总量”，那么就必须提高工作效率，也就是做事情要追求效率。

一个成年人做事不懂得追求效率，那么他所创造的社会财富就不会很多。而一个孩子如果不知道做事追求效率，那么他就会进步得很慢。更为严重的是，如果孩子做事没有效率，他就会渐渐养成做事拖沓、懒散的坏习惯，使得人生庸庸碌碌。所以，我们一定要培养孩子做事追求效率的好习惯，让孩子用最短的时间做最多的事情。

当然，我们也不能刻意要求孩子求多求快，否则反而会降低孩子的办事效率。

小颖今年上4年级了，别看他年纪不大，可总是说自己“忙”，没有时间玩儿。

原来，小颖的妈妈对她的要求非常严格，除了学校老师布置的作业之外，妈妈还为她布置了很多学习任务，并且常常亲自监督，不给小颖一丝的空闲时间。

后来，小颖因为上课时睡觉被老师叫到办公室。通过和小颖谈话，老师知道了事情的原因，于是便找到了小颖的妈妈，劝导她多给孩子一些自由活动的时间。

妈妈却十分不解：“我这不都是为了孩子能够多学点东西，提高学习效率吗？”

这位妈妈的做法真的能提高孩子的学习效率吗？答案显然是否定的。追求效率是要做到合理利用时间，用更少的时间做更多的事情，而不是一味地求多，就像小颖那样，表面上看确实是看了许多书，做了许多作业，然而她所取得的这些“量”是牺牲了休息的时间换来的，而且也未必全部记住了她所学的。人的精力毕竟是有限的，牺牲的休息时间就要从别的地方补回来，所以小颖上课的时候没有了精神，耽误了课堂学习，这样算下来，学习效率不仅没有得到提高，反而降低了。

当然，追求效率也不能一味求快，要知道，欲速则不达。为了多做事情，一味求快，最后发现做完的事情不符合标准，必须重新做，这反而降低了效率。

要做到提高办事效率是需要很高的技巧的。华罗庚曾经提出过一道“沏茶问题”：怎样做才能更快地喝上茶？一种方法是烧上水，然后利用等水烧开的这段时间洗茶具，准备茶叶，等都准备好了，水差不多也烧开了，这样就可以喝茶了。另一种方法是我们先准备茶具和茶叶，准备好后，再烧水。与前一种方法相比，这种做法的效率就低多了。原因在于等待水开的这段时间白白浪费了，要喝到茶需要等更长的时间。

看了这个例子之后，许多妈妈可能会想，要让孩子懂得并且做到办事追求效率真是太难了！但是，只要孩子养成了追求效率的好习惯，那么对



他的学习、将来的工作，乃至未来的生活都是有很大好处的，所以我们还是要尽己所能来培养孩子做事追求效率的好习惯。

❀ 不要给孩子做“反面教材” ❀

有时我们批评孩子懒散，做事没有效率，其实，孩子的这些不良习惯很可能就是从我们身上学来的。

妈妈下班回家后看到孩子在看电视，便问道：“作业做完了吗？”

“都做完了！”孩子痛快地答道。

“那让妈妈检查检查。”说完，妈妈就走进了孩子的房间。可是映入妈妈眼帘的却是乱糟糟的书桌。妈妈生气地问道：“写完作业为什么不把桌子收拾干净！”

孩子马上说道：“您吃完饭不是也总不收拾吗？为什么只说我！”

妈妈的行为让她的批评在孩子面前显得很无力。

还有这样一段简单的对话：

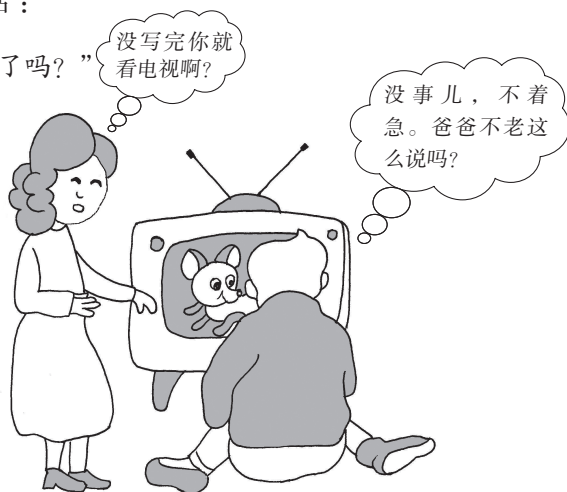
妈妈：“儿子，作业写完了吗？”

儿子：“没呢！”

妈妈：“没写完你就看电视啊？”

儿子：“没事儿，不着急。爸爸不老这么说吗？”

事例中的两个孩子一个是学着妈妈的行为，做完作业不收拾东西；另一个是学着爸爸的说法，在重要的事情没做完的情况下就去看电视，还不着急。这些都是孩子懒散的表现，而他们这些懒散的行为正是从父母身上学来的。



所以，我们平时办事要干净利落，不拖拖拉拉，不要有懒散的习惯，否则我们的孩子很可能就会染上这些不好的习惯。

创造机会让孩子体验追求效率的益处

如果孩子亲身体会到做事情讲求效率会有很多益处，那么孩子不用我们督促，自己就会去追求效率。

天天写作业总是磨磨蹭蹭的。为了让他提高写作业的效率，妈妈对他说：“天天，你要是能快一些写完作业，剩下的时间妈妈就带你出去玩。”

听说可以出去玩，天天一下子来了精神头，很快就把作业写完了。

妈妈没有食言，带着天天逛了商场。回到家后，天天想看电视，妈妈却制止了他，说：“先不要看电视，我们来检查一下你写的作业。”结果，由于刚才写得太快，天天出现了很多错误。妈妈对天天说道：“天天，这样可不行啊，写完的作业都是错的，你不是还得改吗？那就只能牺牲看电视的时间了，而且只能怨你自己。如果下次你能够写得又快又好，妈妈不仅让你出去玩，还允许你看电视，妈妈绝不食言！”

天天对妈妈的要求无话可说，认认真真的把作业改完了。

第二天，天天果然提高了写作业的效率，写完后高高兴兴地去看电视了。

天天感受到更快、更好地完成作业就可以有更多玩耍的时间后，他就主动提高了自己写作业的效率。孩子就是这样，只要他感到一种做法对自己有好处，那么他就会自己主动去那样做。我们也可以在孩子高效率完成一件事之后，对他说：“你可真厉害，这么短的时间就做了这么多事情，还做得这么好！”这样会让孩子感到一种成就感，在他今后做事情的时候，他就会追求做快、做好了。

告诉孩子做事要专心致志

孩子不懂得追求效率，很多情况下是因为孩子做事的时候三心二意，



不能够专心致志地做一件事。

李伟上3年级了，可是他总是不能顺利地完成任务，于是妈妈决定暗中观察他写作业，想找出其中的原因。

只见李伟拿出语文作业开始写起来。一开始还比较认真，可是几分钟后就开始摆弄起自己新买的小玩具。妈妈提醒道：“不许玩，专心写作业！”听到妈妈的话后，李伟把玩具放在一边，又开始写起来。

没写多一会儿，他又要喝水，喝了一口水，便把水含在嘴里玩了起来。玩了几分钟，李伟又“认真地”写了起来，可是没有10分钟，他又跑进了卫生间。就这样，写写停停，本来30分钟就可以完成的作业，结果他用了两个多小时才做完。

其实，像李伟这样的孩子有很多。孩子由于自我控制力差，经常出现走神的状况，特别是在做自己不感兴趣的事情的时候，他就会干着一件事，还想着另外一件事。这是很不利于孩子提高做事效率的，我们必须及时纠正孩子的这个不良习惯。

那么，我们应该怎样做呢？有些要点我们可以参考一下。

比如，在孩子学习的时候，我们要为他营造一个安静的学习环境。如果孩子在房间里学习，我们在客厅看电视，那么孩子就很难集中注意力。再比如，孩子的书桌上摆满了他喜爱的玩具，那么他就会在学习的时候惦记着这些玩具，所以我们要让他的书桌尽量整洁，没有与学习无关的小物件。

再有，如果孩子在学的时候心里总惦记着另一件事，那么可以让他先停下笔，跟他说好，可以去做他想做的事情，但是时间不能太久，然后必须马上回来专心学习。还有，我们要告诉孩子做事情不可以着急，也不可以一副无所谓的样子，要集中注意力，想办法把事情做好。

总之，只要我们帮助孩子克服了走神的毛病，让他做事的时候专心致志，那么他的做事效率一定会大大提高。

20.

动物归原

——孩子随手就养成的好习惯

《弟子规》中的“谨”这一篇告诉我们许多良好的生活习惯，其中有两句这样写道：“置冠服，有定位；勿乱顿，致污秽。”意思是说，在家中，衣服和帽子都应该有固定的位置存放，不能将它们胡乱堆放，以免弄脏它们。

其实不只是衣服和帽子，我们的生活用品都应该有它固定的位置，而且，我们用过之后一定要放回原位，即所谓的“动物归原”。

在日常生活中，我们往往忽略了“动物归原”这一小动作，更很少对自己的孩子强调这一点。但恰恰是这么一个小小的动作，决定了孩子生活是否有秩序，办事是否有条理。

两位妈妈在一起聊天。

一位妈妈说：“我家孩子可不让我省心了，经常找不到东西，连他自己的衣服都要我给他找。”

“我家孩子也是这样，现在还是我给他收拾屋子。有一次他的一个玩具找不到了，非说是我给他弄丢了！唉！真是没办法。”另一位妈妈说道。

相信很多妈妈都有类似的体会。孩子到家后，把书包一扔，鞋一脱就去玩了，留给我们收拾。

他自己的房间也总是乱乱的，抽屉里什么都有，书桌上堆满了文具、纸张和书本，等他想找某样东西的时候却怎么也找不到。



孩子的这些行为我们应该给予重视，不要觉得这些只是小事情。因为孩子不懂得动物归原，物品摆放混乱，带来的不良影响首先就是我们在不注意的情况下可能会损坏一些物品，比如孩子把玩具丢在地上，我们进屋的时候没注意，就将它踩坏了；或者是孩子随手把水杯放在了床上，我们或者孩子很可能在不经意间将水杯打翻，弄湿了床。这些还都是小物件，如果弄坏了家里的一些贵重物品，或者是重要的证书、单据等纸制品，那损失不就大了吗？

另一个影响就是不方便孩子下次使用。东西放在哪里，他心里都不清楚，当需要某件物品的时候就开始乱翻，于是东西就变得更乱，越是这样就越找不到，影响了他要办的事情。而且，这样也很容易造成物品的遗失，如果丢了一些无关紧要的东西还好说，但要是重要物品，比如钥匙、门卡等丢失了，则将会给他的生活带来很大的不便。

同时，孩子的这些不良习惯还会影响他的学习。我们可以想象一下，如果孩子不知道动物归原，书桌上什么都有，比如有漫画书，有小玩具或者零食，那么他在写作业的时候就会被这些事物分散注意力；再或者从书包中拿出来的书没有及时放回去，导致第二天上课没有书可看。这些都会直接影响到孩子的正常学习。

所以，我们一定不能忽视对孩子动物归原习惯的培养，而且要尽早培养。

我们要先做到动物归原

孩子随手乱放东西的不良习惯很可能是从我们身上学来的，所以，要想教育孩子动物归原，我们先要改掉自己乱放东西的坏习惯。

有一天，妈妈正在收拾房间。忽然，她发现沙发的垫子下面好像有什么东西，于是就走过去把垫子掀了起来，出现在她眼前的是孩子的两双袜子，而且是该洗的。

妈妈非常生气，便把孩子叫过来问道：“你怎么把你的臭袜子放在这里了？我不是告诉过你，穿过的袜子应该放在卫生间吗？”

孩子却委屈地说道：“爸爸的袜子也放在沙发下面呀！”

听完孩子的话，妈妈掀开了另一个垫子，果然发现了爸爸的几双袜子。

我们说这件事能全怨孩子吗？其实是我们没有做好。孩子可能并不知道那样做不好，只是看到爸爸那样做了，于是也学着做了。

有时我们也会偷懒，使用过的东西顺手一放，而孩子看到后就会学着我们的样子去做；或者是我们的房间很乱，东西乱放，孩子生活这样的环境中，我们又怎么能让它学会动物归原呢？

所以，动物归原要从我们自身做起。我们使用过物品后将它放回原处，房间收拾得整整齐齐，物品摆放有序，那么，孩子生活这样的环境中，他也会习惯有序摆放物品，如果有一天他看到某件东西放错了地方，可能不用我们说，他自己就会把东西放回原处。

“请”孩子帮我们把东西放回去

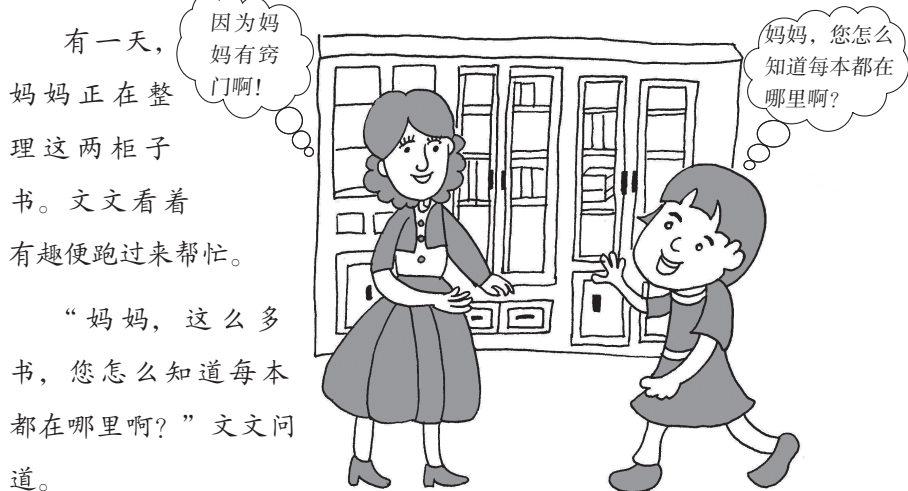
当然，除了我们自己以身作则外，我们也可以有意识地让孩子把东西“放回去”。比如，我们换下鞋后，就可以让孩子帮我们放到鞋架上去；我

们看完了书，先不要自己放回去，而是请孩子把书放回书架上原来的位置。当然，我们不是命令孩子，所以孩子放好后记得跟他说声“谢谢”，再表扬他几句。这样，孩子就会慢慢明白，每样东西都有它应该放置的地方，并且用完之后就應該立刻放回到原位上。

❀ 帮助孩子把物品分好类 ❀

有时候，孩子并不是不想把物品放回到原位，而是物品太多，他不知道应该把东西放在什么地方合适。所以，我们应该告诉孩子物品是怎么分类的，以及为什么要这么放。

文文的妈妈是一位语文老师，由于工作的需要，妈妈要看许多书，所以她会经常买书，就这样，不知不觉中，家里攒下了两大书柜的书。



有一天，妈妈正在整理这两柜子书。文文看着有趣便跑过来帮忙。

“妈妈，这么多书，您怎么知道每本都在哪里啊？”文文问道。

“因为妈妈有窍门啊！”妈妈笑着说，“妈妈都让它们排好队了。来，你看啊，这个书柜呢，是放妈妈讲课要用的书的，你不可以乱动；而这个书柜呢，是放课外书的，就是妈妈现在给你讲孙悟空故事用的书，中国的在上面一层，外国的在下面一层。这里的书你可以看，但是必须记住，看完了一定要放回原位！要不它们的队就该乱了！”

妈妈这样对文文说，她就会明白这本书应该放在这里以及为什么要放这里，明白了原因，她就会自觉地将看过的书放回到原来的位置上了。

我们家中有许多需要分类摆放的东西，比如药品、衣服、工具等，也有很多可以分类摆放东西的器具，比如柜子、抽屉、冰箱等。让孩子记住这么多东西的具体位置是很不现实的。这时，我们不妨给孩子讲讲家里东西的分类方法，以及为什么要这么放。上面提到的书籍摆放就是一个例子。我们还可以拿放衣服的柜子给孩子举例子，告诉他：哪个柜子里是他的衣服，哪个里面是爸爸妈妈的；冬天穿的在哪里，夏天穿的在哪里……孩子都是充满好奇心的，我们告诉他分类的方法，他会觉得把东西按这样的方法放到指定的地方是件非常有趣的事情，学会之后他就会做到动物归原了。

让孩子自己收拾房间

我们也可以让孩子收拾自己的房间，物品的分类、摆放的位置由他自己决定，我们只起监督的作用。那么，在形成他自己的方法后，他在用完东西后就会按他自己的方法放回去了。

芳芳有一间自己的小屋。妈妈从小就教育她要把自己的屋子弄整齐，所以现在虽然芳芳的小屋里满满当当的，可是却不混乱。

芳芳屋子里最多的要算爸爸妈妈给她买的毛绒玩具了，有人物形象的，有动物形象的，有大的，也有小的。

妈妈有一次好奇地问：“芳芳，这么多的玩具，我看你每天都把它们放到床上玩一会儿，然后又收拾好了，难道你都记得它们放哪儿？”

“那当然了！”芳芳自豪地说，“我告诉您吧，这个是公主，所以她要坐在床头，这只大熊是保卫公主的，就站在公主的下面，这只猫咪爱晒太阳，所以要把它放在窗户旁边……”

孩子的思维是非常有意思的，就像芳芳那样，这些毛绒玩具在她的眼中都是有生命、有角色的，芳芳为它们编了一个大故事，并且给每一个玩具都安排了属于自己的位置，这样一来，芳芳就不会允许自己的玩具出现在它不该出现的地方，所以她也就能够做到动物归原了。



21. 金钱管理

——好孩子必须会理财、善理财

每到过年的时候，我们和家中的老人都会给孩子一些压岁钱，上学的孩子也大都有零花钱。面对这些钱，孩子们是怎么花掉的，他们对钱又有些什么认识呢？

上海有关人员曾就这些问题做过一项调查，调查结果显示：九成以上的孩子都存在乱消费、高消费的问题。而“钱只是用来购买物品的工具”、“钱就是用来花的，有了钱就应该花掉”、“自己想要什么东西时就去购买”、“喜欢购买广告上的商品”、“没钱的时候，就向父母要”、“进商店时，总是把身上的钱都花光”等想法、习惯、行为是大多数孩子普遍具有的。

安安的父母在外地做生意，从1年级开始安安就被送到了寄宿学校。起初，爸爸妈妈把零用钱交给老师代为保管。安安10岁的时候，就开始自己保管零用钱。爸爸妈妈经常说的一句话是：“我们忙，没有过多的时间陪你，需要什么你就自己去买。钱，需要多少我

们都会给你。”这样，安安手里经常有几百块钱。他想买什么就买什么，从不管那些东西自己是否真的需要。他的小屋里堆满了各式各样的高档玩具，有些根本就没有打开包装。

有一次，安安两天花完爸爸妈妈给的500块钱又打电话要钱时，正赶上爸爸妈妈的生意不顺利，他们对安安说：



“不给了，刚给的500块钱怎么就花完了？你怎么花的？”批评完就把电话挂了。两天后，学校的老师打电话给安安的爸爸妈妈，说安安在学校偷了同学的钱。安安的爸爸妈妈惊呆了。

孩子们的普遍想法和安安乱花钱的行为都在提醒我们：培养孩子的金钱管理习惯是非常必要的。培养孩子的金钱管理习惯，不仅能使孩子正确看待金钱，还能使他会理财、善理财，更重要的是孩子在理财过程中能养成良好的品格，塑造健全的人格，即所谓“君子爱财，取之有道”。另外，儿童教育专家认为，孩子越早接触钱，越早具备理财的观念，长大后也就越会赚钱。

想要培养孩子的金钱管理习惯，我们可以考虑下面几个建议。

✿ 提供给孩子适度的零用钱 ✿

现在的大多数孩子都是独生子女，家里所有人都对他宠爱有加。往往是孩子要什么，我们就给什么；对于孩子的吃要最好、穿要名牌的要求，我们宁愿自己节约，也要省下钱来满足他的愿望，于是，孩子就变本加厉，内心的欲望不断膨胀，这样不仅我们无法承受，孩子



的心灵也会被金钱所扭曲。

点点的爸爸妈妈都是农民。虽然他们挣钱很辛苦，但不想苦着孩子，所以不光点点要钱的时候会无条件满足，有时还会主动给点点一些零花钱。

点点不知道爸爸妈妈挣钱不容易，而且随着年龄的增长，她的虚荣心也在增长，开始和班里的同学比吃、比穿。点点向爸爸妈妈要钱越来越频繁，数额也越来越大。

爸爸妈妈有些支撑不住了，他们找了一个机会，想跟点点谈谈节约花钱的问题，可是，话题刚开了个头，点点就气呼呼地连饭也不吃就跑出去了。

爸爸妈妈对点点的溺爱，使他们自己面临着一个非常棘手的问题，毕竟“由俭入奢易，由奢入俭难”。他们的故事提醒我们，不论自己的经济条件如何，给孩子的零花钱都要适度、有节制。不可以随意多给，也不能有求必应。究竟应给多少，可以根据孩子的日常消费来预算，如餐费、交通费、购买学习用品的费用、必要的零食费等。给零花钱的时间也最好固定，如每星期的同一天，给孩子同样数目的钱，这样可以使孩子做到心中有数。当然，随着孩子年龄和责任心的增长，给孩子的零花钱可以逐步增加。

向孩子示范理性消费，并教孩子理性消费

当孩子手里掌控一些零花钱时，他如何消费往往是跟我们学习的。如果我们理性消费，也就是在向孩子示范理性消费。

楠楠上小学2年级，平时爸爸妈妈出去购物的时候总是带着她。他们买任何一样东西都会仔细考虑是不是一定必要，而且同一样东西也要经常货比三家，选择性价比最高的。这样，楠楠无形中也学会了合理消费。有时，班里同学出去买东西会叫上楠楠。但是，楠楠无论买什么东西，都像个大人似的仔细考虑自己是不是一定需要，并且对比

哪个质量比较好，挑好东西后，还会跟卖主讲价，买回的东西通常既便宜，质量又好。

当孩子手中有了一定数目的金钱时，我们一定要教孩子科学合理地使用。首先，要让他明白一个支出原则，即买自己真正需要的物品；然后，让孩子制订一个消费计划。我们不能干预孩子制订计划，但是要对孩子的计划进行监督、检查，看看孩子是否根据计划合理地使用零花钱。在我们的指导和监督下，孩子就会逐步提高理智消费的能力，从而有所节制地花钱。

给孩子准备三个储蓄罐

我们和老人给孩子的压岁钱、过节钱、零花钱等，孩子不可能一下子花光，对于这些钱，我们应及时教孩子学会储蓄。

美国畅销书《钱不是长在树上的》的作者戈弗雷建议孩子将自己剩余的钱放在三个储蓄罐里。一个储蓄罐里的钱用于自己日常开销中的“必需品”；一个储蓄罐里用于短期储蓄，如为买昂贵的“必需品”积攒资金；还有一个储蓄罐里放长期存款的存折。

这样，孩子不仅能知道如何使用零花钱，还能为日后做储备。所以，赶紧给孩子准备三个储蓄罐吧！

让孩子体验持家和挣钱

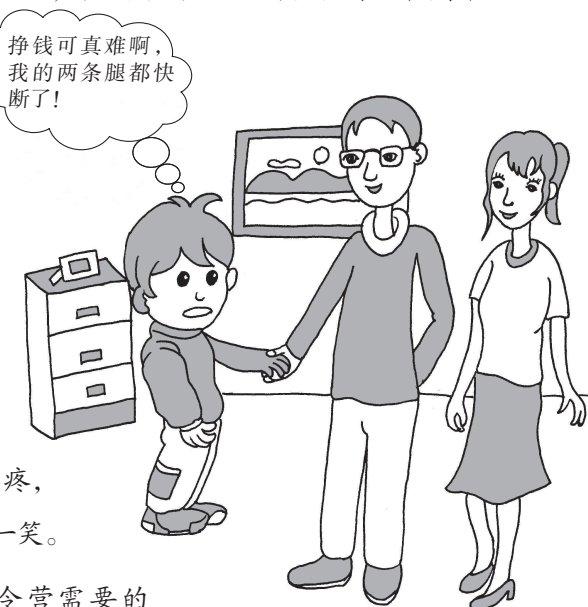
前文提到的点点，之所以乱花钱，是因为她不知道爸爸妈妈赚钱有多么辛苦，而爸爸妈妈也从来没有给她机会让她明白。我们要吸取她爸爸妈妈的教训，提供一定的机会让孩子持家，如让他去买菜、交水电费、燃气费、电话费等，这样孩子就能知道家里的钱是怎么花出去的。我们每个月的收入是一个固定的额度，而家庭也有一些必要的开支。孩子在了解这些情况后，就能明白花钱为什么一定要有节制。在有些经济拮据的家庭，孩子还能体验到生活的艰难，从而更加热爱

家庭、热爱父母。

另外，我们还可以让大一些的孩子体验赚钱的艰难。

5年级的程程想要报名参加夏令营，需要2000元。他跟爸爸妈妈商量，爸爸妈妈同意给他1500元，但剩下的500元要程程自己在周末想办法解决。程程欣然同意了。

经过了解，他决定通过帮商家散发广告来挣钱。第一个星期六的工作结束后，程程疲惫地回到家，跟爸爸妈妈说：“挣钱可真难啊，我的两条腿都快断了！”爸爸妈妈虽然很心疼，但也为程程的感慨而相视一笑。



程程最终挣足了夏令营需要的钱，如愿以偿地参加了夏令营。不仅如此，程程从此明白了爸爸妈妈工作很辛苦，也学会了节约花钱。

赚钱的辛苦只有父母自己能体验的时候，孩子是不懂得珍惜金钱并节约花钱的，所以，当孩子具备一定能力的时候，让他去尝试自己赚钱，这样他才会明白珍惜的意义，才会主动养成管理金钱的良好习惯。

❀ 可以尝试购买收藏品作为投资 ❀

金钱管理，不仅包括金钱的使用，还包括金钱的投资。大一些的孩子，不仅可以学习如何合理消费，还可以告诉他们一些投资的知识。如果他们有兴趣或者想尝试，还可以让他们用自己的零花钱进行一些投资，如买国债等。其中比较好的一种投资是让孩子用压岁钱、零花钱购买邮票、纪念币甚至字画等兼具艺术欣赏和收藏价值的物

品，这样不但能培养孩子对人文艺术的良好兴趣，等到孩子因上大学或者其他原因要用钱的时候，其转变成现金的收益也会高于普通的投资。

当然，投资是有风险的，我们在教孩子投资的过程中，还要告诉孩子这一点，让他有心理准备。



22.

热爱劳动

——动起来会让孩子一生受益

曾经，“劳动光荣”、“劳动创造世界”这些想法深入人心，国家甚至专门设立“五一劳动节”来表示对劳动者的感谢。但到了今天，不仅只有不到1/3的学生参与劳动，而且在孩子的眼中，“五一”就意味着一个3天的假期。劳动距离人们尤其是孩子的生活越来越远。为什么会出现这种结果呢？

这首先与社会大环境有关。随着社会的发展，家庭生活越来越机械化。洗衣有洗衣机，洗碗有洗碗机，清扫屋子有吸尘器，太冷太热的时候都可以开空调，这样就省去了跑步取暖、扇扇子……需要人们“动”的机会越来越少。

其次，这也与我们的教养方式有关。现在大都是独生子女，我们捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了，怎么会舍得让孩子去劳动呢？婴幼儿时期，我们将吃饭、穿衣、洗脸等需要动手的事都代劳了。上学之后，更是只要学习成绩好，其他都不用管。

星期日，小军做作业，妈妈则开始一周的卫生大清扫。小军抬头的空当，看到妈妈擦地时都出汗了。他站起来跟妈妈说：“我来擦地吧，您歇会儿！”妈妈直起腰，揉着后背说：“没事，你好好学习，考出好成绩比什么都强。”小军只好无奈地坐回去写作业了。



类似这样的做法，使孩子被动地远离了劳动。

最后，还与我们看待劳动的态度有关。我国自古就有“劳心者治人，劳力者治于人”的认识，到了今天，我们更是崇尚脑力劳动而鄙视体力劳动。所以，我们和老师常跟孩子说：“不好好学习，长大以后只能去扫大街。”有时候，我们和老师还会将劳动作为一种惩罚的手段来使用，如孩子损坏了公物，有些老师就罚孩子扫地。在这种态度的影响下，孩子又怎么能热爱劳动呢？

在以上几种因素的共同作用下，孩子离劳动越来越远了，然而，孩子真的不需要劳动吗？我们的确不需要培养孩子热爱劳动的习惯吗？

从孩子的智力发育角度看，脑科学家们曾做过一个实验：通过脑部解剖，他们发现一般人的大脑皮层比较厚、神经纤维生长得又多又密，而且连接成了非常庞大的神经信息网络；但那些很少动手的痴呆症患者的脑部却处于萎缩状态，未能得到正常的发育。据此结果，脑科学家们认为：人的动手能力与大脑的灵活度是成正比的。

由此看来，让孩子参与一些劳动能锻炼孩子的动手能力，而且也能刺激孩子手、眼、脑的协调发展，从而拓展思维，开启智慧。

从生存能力培养的角度来看，让孩子参与家务劳动，能让他学会生



存、学会独立生活，这也有利于他形成独立的品质、勤劳节俭的美德和健康的人格。

另外，参与家务劳动和集体劳动，能培养孩子的责任感，让孩子明白他在家庭和集体以及社会中都承担着一定的责任和义务。

总之，孩子参与劳动对其身心以及他的人生都有很大的益处，我们一定要及时培养孩子热爱劳动的好习惯。

❀ 让孩子看到自己的劳动成果 ❀

前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾这样评价孩子的劳动：

一个孩子为了浇花，开始提了一小桶水，接着他又提第二桶、第三桶、第四桶，结果，他累得满头大汗。这时，你不必担心，因为对他来说，这其实是世界上任何一种别的喜悦都不能够比拟的真正喜悦。在这种辛勤的劳动中，孩子不仅可以了解到世界，而且可以了解到他自己。童年时期的自我教育正是从了解自己开始的，而且这种自我了解是非常愉快的。一个大约5岁的孩子栽了一棵玫瑰树，开出了一朵很美丽的花，他不仅十分惊讶地观看着自己双手劳动创造出来的成果，而且还观察了自己本身：“难道这是我自己做成的吗？”像这样，孩子在慢慢地体验无与伦比的劳动乐趣的同时，还可以通过这件事来认识他自己。

作为父母，我们可能只看到孩子因劳动而累得满头大汗，而没有看到他在劳动过程中以及看着自己的劳动成果时的满足感。我们会因心疼而不想让他累，但这其实也剥夺了孩子获得精神愉悦的机会。所以，在孩子身体健康的情况下，我们可以放手让孩子去做他喜欢做的家务劳动。当孩子比较小的时候，我们可适当帮助他完成整个劳动过程，让他看到自己劳动后的成果，这样孩子就会因为对自己满意而继续下次的劳动。

❀ 教给孩子劳动程序和技能 ❀

对于孩子做家务劳动，我们有时候会说：“还不如我自己干呢！他干

得慢不说，还干不好，说不定还会越帮越忙。”孩子之所以做得慢、做得不好，首先是因为孩子刚开始做，“万事开头难”，对谁都一样；其次是因为孩子没有掌握做某种家务的程序、技能。

我们要想培养孩子热爱劳动的习惯，最好先调整好自己的心态，接受孩子需要慢慢学习做家务的现实。然后，再教给孩子做家务的程序和技能。例如，孩子学习蒸米饭，要先把米冲洗干净，放进电饭煲后加多少水也是有一定比例的，孩子如果不知道，就有可能使米饭变成粥或者出现米饭特别干的结果。再如，孩子学习洗衣服，我们要教孩子先将脏衣服按颜色分为深色、浅色、白色几类，教他看衣服的标签把要干洗和特殊处理的衣服挑出来，再告诉他该怎么操作洗衣机、测量洗衣粉、事先处理污垢等。只有掌握了劳动的技能，孩子才愿意做，也才能做好。有了成功的经验，孩子自然会喜欢上劳动。

让称赞、鼓励成为孩子的真正“动”力

孩子做家务劳动时，我们可能会在旁边看着，一会儿评论说：“这样做不对。”一会儿又批评：“你怎么不按照我说的去做？”这样的几句话之后，孩子肯定会没有了劳动的兴致，反倒会增加一些挫败感。所以，我们在孩子做家务的时候，不仅不要在一旁“监管”，还要适当地称赞和鼓励孩子。

在晶晶的词库里，从来没有“劳动”这两个字，她的所有事情都由父母和爷爷奶奶包办。到了小学，孩子们都要打扫卫生，可是晶晶连简单的扫地都不会。同学们因此而经常嘲笑她，这使晶晶越来越自卑。

后来，老师发现了晶晶的问题，和她爸爸妈妈进行了沟通。晶晶的爸爸妈妈这才意识到孩子应该参与劳动，学会劳动。从此，爸爸妈妈就开始鼓励晶晶帮忙收拾碗碟，慢慢地开始擦桌子、洗碗。

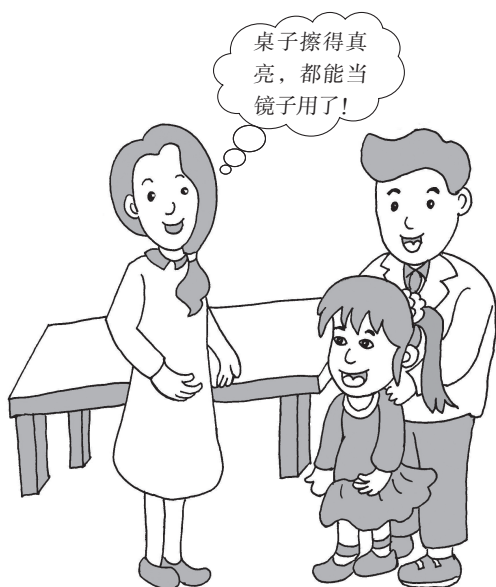
在晶晶做这些的时候，爸爸妈妈会及时称赞她，如吃饭的时候说：“这是晶晶昨天洗的碗，真干净。”擦完桌子了，妈妈会说：“桌子擦得真



亮，都能当镜子用了！”

晶晶听到后非常高兴。她越来越喜欢劳动，对自己也越来越有信心了。

劳动不是一时的行为，而是一种持久的行为。我们及时地肯定和鼓励孩子，就能刺激其劳动热情，也有助于培养孩子热爱劳动的好习惯。



❀ 家务劳动，人人有份 ❀

任何人经常做一件事都会产生厌倦情绪，并想偷懒，孩子也一样。为了避免这种情况出现，家庭内部可以协商并决定劳动分工，做到家务劳动，人人有份。

对于孩子，他必须做好自己的“家务”，如起床后叠被子，整理自己的房间；平时洗自己的小件衣物等。另外，家庭中还有一些“公共”的劳动，如擦地、买菜、做饭、洗碗等，这些可以适量地分配给孩子一两项让他完成。这不仅能对他构成一种约束，还能培养他的责任感和意志力，如该洗碗而孩子不洗，那么第二天就没有干净的碗吃饭。

❀ 和孩子在快乐中劳动 ❀

不可否认，家务劳动是比较烦琐的，也是有些枯燥的。有时候我们都不愿意去做，更不用说孩子了。但是，人是灵活的，我们可以想办法和孩子在快乐中劳动。

李龙最近迷上了恐龙，让爸爸给他买了一些恐龙的书看，还让爸爸从网上下载有关恐龙的科幻电影给他看。每天都和爸爸不停地聊恐龙，即使爸爸在做饭或洗碗也是这样。妈妈看到这些，想到了一个好主意。

第二天，当李龙又和爸爸喋喋不休地聊恐龙的时候，爸爸边和他聊边让他帮自己打鸡蛋、端菜，洗碗的时候也边聊边让李龙帮忙。就这样，边聊天边干家务的时候成了一家人的快乐时刻。

除了像李龙和爸爸妈妈这样边交流边劳动外，我们还可以跟孩子进行“劳动接力赛”，如擦地时，我们擦一部分，他擦一部分；或者比洗小衣物时谁溅在地上的水更少等，这样，孩子不仅参与了劳动，还会觉得劳动是有乐趣的，是一种有创造性的活动。



23. 珍惜时间

——教孩子善于利用每一分钟

著名生物学家赫胥黎曾经说过：“时间最不偏私，给任何人都是一天24小时。时间也最偏私，给任何人的都不是24小时。”我们所拥有的时间是大于24小时还是小于24小时，完全在于自己如何去利用它。

歌德是德国著名文学家，他一生都在勤奋地写作，留下的作品共有140多部，有剧本、诗歌、小说和游记，非常丰富。歌德如何能取得如此惊人的成绩？除了自身的天赋之外，最重要的一个原因就是非常珍惜时间。歌德把时间看做自己最大的财富，他在一首诗中描写道：“我的产业多么美，多么广，多么宽！时间是我的财富，我的田地是时间。”歌德从来不浪费一分一秒。直到去世之前，将近84岁的歌德还伏在桌上专心致志地写作。

不仅仅歌德是这样，法国思想家伏尔泰、法国著名科普作家凡尔纳、我国的伟大思想家鲁迅……历史长河中的任何一位成功人士都是非常珍惜时间并善于利用时间的。

今天，我们的孩子身处于一个讲时间、求效率、快节奏、高速度的时代。想要立足于社会，并获得事业上的成就，必须懂得珍惜时间，并合理利用时间。但是，懂得珍惜时间以及合理利用时间并不是天生就会的，是需要后天学习和我们精心培养的。

晓燕11岁，是4年级的学生，应该说她到了能妥善安排自己学习和生活的年龄了。但实际上，晓燕的妈妈为此却很苦恼。

有一次，爸爸妈妈有事外出，天黑了才回家，到家后没有看见晓燕，就到邻居家寻找。一看晓燕还在和邻居家女孩玩游戏，既不想着回家吃饭，也不想着该写作业了。

妈妈很愁闷，跟同事抱怨。同事想了想问她：“晓燕什么时候起床、什么时候写作业、什么时候吃饭这些是不是都是你安排和提醒她的？”妈妈说：“是啊，怎么了？”同事说：“这就难怪了，你没有给她灌输过时间概念，她对自己的生活节奏都不清楚，怎么能知道什么时候该回家、什么时候该写作业呢？她还等着你提醒她呢！”妈妈若有所思地点了点头。

对孩子来说，时间是非常抽象的，学龄前后的孩子才能区分昨天、今天、明天，认识年、月、日，随着年龄的增长，孩子的时间观念不断地增强，但他们还不能真正体会到“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”的道理，不知道时间的重要性，也没有时间的紧迫感，更不用说合理安排和利用时间了，这时，就需要我们来增强孩子的时间观念，培养他们珍惜时间的良好习惯。

借助故事让孩子明白时间的意义

时间是抽象的，孩子对抽象事物的理解能力很有限，所以，我们可以借助孩子喜欢故事这一点来让他明白时间的意义。

媛媛上2年级了，她做事总是拖拖拉拉的，妈妈给她讲了很多道理都不管用。有一天，妈妈在看书的时候突然看到了司马光利用时间的故事，当天晚上睡觉前就讲给媛媛听：



司马光是宋代的史学家，他利用19年的时间编写了一部史书，叫《资治通鉴》。在编写史书的过程中，他觉得时间不够用。有一天，他想了一个办法。那就是用圆木做了个枕头，还取了个名字叫“警枕”，用于警醒自己，不能贪睡。晚上他就枕着这个枕头睡觉，只要稍微一翻身，“警枕”就会翻滚，他也就醒了。醒来后，他便立刻起来继续奋笔疾书。

讲完后，妈妈说了一句话：“司马光的时间不够用，我们的时间也是有限的，如果你拖拖拉拉干一件事，可能要20分钟，但如果你快速做完呢，可能只要5分钟，这样就能节省15分钟呢！”媛媛似懂非懂，但以后做事却开始考虑时间的问题了。

从古至今，名人珍惜时间的故事很多，我们可以搜集一些，一天一天地讲给孩子听，这就等同于在向孩子慢慢渗透时间观念。

✿ 帮助孩子制订有规律的作息时间表 ✿

富兰克林是美国著名的科学家、文学家、哲学家、政治家、外交家、航海家。有人问他：“您怎么能够做那么多的事情呢？而上帝也不多给您一点儿时间呀！”

“你看一看我的时间表就知道了。”富兰克林答道。他的作息时间表如下：

5点起床，规划一天的事务，并自问：“我这一天要做好什么事？”

8点至11点，14点至17点，工作。

12点至13点，阅读、吃午饭。

18点至21点，吃晚饭、谈话、娱乐、回顾一天的工作，并自问：“我今天做好了什么事？”

朋友看完后，劝富兰克林说：“天天如此，是不是过于……”

“你热爱生命吗？”富兰克林摆摆手，打断了朋友的谈话，说：“那么，别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”

科学合理的作息规律，不仅有利于休息，还能提高做事的效率。这从

富兰克林的实例中也能看出。所以，我们可以根据自己孩子的特点，帮他制订一个合适的作息时间表，其中包括什么时间起床，洗漱要多长时间，吃早餐要多少时间，放学后先做什么，然后做什么，学习时间是多久，几点睡觉等。当作息时间表固定下来、孩子逐渐形成习惯之后，他不仅会对时间有一个明确的认识，还会养成珍惜时间的习惯，并想办法去抓紧时间做更多的事情。

✿ 统筹安排，让时间“剩”出来 ✿

我们和孩子每天都有很多事情要做，如果非要等一件事情做完再做另外一件事情，那么时间肯定会不够用，如果我们了解事情的程序以及需要花费的大概时间，就能在一段时间内同时做好多事。这样做就是统筹安排。我们不仅自己做事时要懂得统筹安排，也要向孩子灌输这种思想并教会他如何操作。

亮亮和小虎上3年级了，是同班同学。有一天，班里轮到他俩值日。他们决定每人打扫一半教室，每人擦一半黑板，比比谁更快。比赛开始后，亮亮先去打来水，把水洒到自己要扫的一半教室里，然后就去擦黑板了。黑板擦完后，地上的水也差不多干了，他就开始扫地。而小虎呢，他先去擦黑板，然后又去打来水洒在地上，洒完水又不能马上扫，他只好站着等着，而此时，亮亮的地已经差不多扫完了。



谁输谁赢，结果一目了然。亮亮和小虎的差别就在于：亮亮对自己要做的工作进行了统筹安排，这样就能使干活的时间接起来，而不至于百无



聊赖地等着地干。

对于这种统筹安排，孩子一开始不一定能够接受，也不一定能安排得很好，这就需要我们多给孩子一些机会让他去练习统筹安排，给他一段时间让他慢慢习惯。

✿ 安排好孩子的业余时间 ✿

著名物理学家爱因斯坦说过：“人的差异在于业余时间。”人们除了每天必做的工作、学习之外，都有一些业余时间，对业余时间的利用才能真正体现出一个人的能力。

对于孩子，我们认为他要以学习为主。除了完成作业之外，我们可能会给他报作文、英语等加强班，这其实是课堂学习的延伸。孩子在这种班上不仅得不到放松，还会逐渐产生厌倦情绪。比较好的选择，是带孩子去图书馆或者书店，让他在知识的海洋中挑一些自己感兴趣的书籍读；或者报一些绘画、音乐、舞蹈等兴趣班，在这里，孩子既得到了放松，也能拓展自己的兴趣；还可以带孩子去各种博物馆之类的地方开拓眼界……无论哪种，都是要把孩子从课堂学习中带出来，让他的视野更开阔。

当然，对业余时间的利用还可以更细化，如在外出等车、坐车的时候，可以带本课外书阅读；也可以有意识地观察人或事物，这于写作是有益的；还可以一起讨论问题，进行思想交流等。总之，不要让时间在无所事事、百无聊赖中悄悄溜走。

24.

自主选择

——培养有主见、不盲从的孩子

天气炎热，一对父子进城赶集。

父亲骑着驴，儿子牵着驴走。一位过路人看见他们说：“这个父亲真狠心，自己骑着驴，却让儿子在地上走。”父亲听见这话，赶紧从驴背上下下来，让儿子骑着，他牵着驴。

没走多远，另一位过路人看见他们说：“这个儿子可真不孝顺，他自己舒服地骑着驴，让父亲跟着小跑。”儿子一听，连忙让父亲上驴，父子一起骑驴往前走。

走了不远，一位老太太看见他们说，“这父子俩心可真够狠的，多瘦的一头驴啊，怎禁得住两个人的重量？”父子二人听了，就都从驴背上下下来，继续走路前进。

走了没几步，一位老人看见他们说：“这父子俩都够蠢的，放着驴子不骑，却愿意走路。”父子二人一听，呆在路上，不知该如何是好。

这是一个不太“新鲜”的笑话，但是，其中的道理却值得我们深思。

这父子俩骑不骑驴、怎么骑驴和别人有关吗？没有关系，但是路人的意见却一直在左右着他们。为什么会有这种戏剧效果呢？就是因为他们没有自己的主见。

21世纪是自主选择的世纪。著名管理学家彼得·德鲁克指出：“未来的历史学家会说，这个世纪最重要的事情不是技术或网络的革新，而是人类生存状况的重大改变。在这个世纪里，人将拥有更多的选择，他们必须积极地管理自己。”

但是，21世纪的孩子处于一种什么样的状况呢？

“妈妈，我今天想穿这个灰色的毛衣。”“不行，灰色多显老气啊，还是穿这件粉色的吧，真漂亮。”

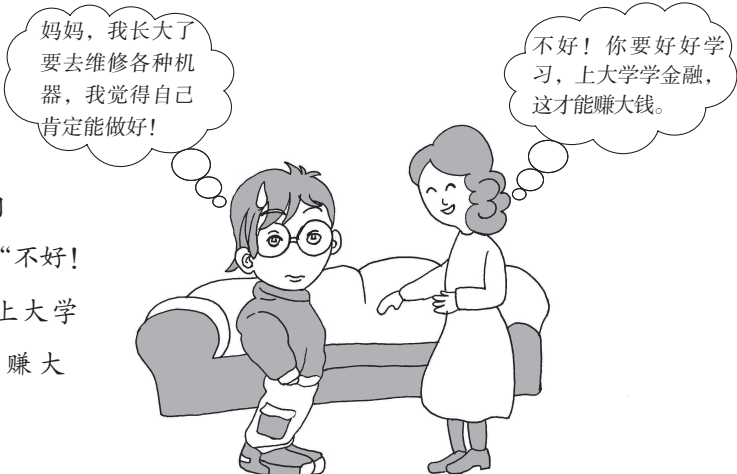
“妈妈，我写完作业了，去同学家玩会儿，行吗？”“不行，你今天的作文阅读还没完成呢！”“我一会儿回来再看。”“你这孩子怎么这么不听话！”

“妈妈，我不想学奥数，我想去学画画。”“不行，奥数对你升初中有好处。”

“妈妈，我长大了要去维修各种机器，我觉得自己肯定能做好！”“不好！你要好好学习，上大学学金融，这才能赚大钱。”

.....

上述场景不是发生在个别家庭中的，它带有一定的普遍性。之所以如此，是因为我们对孩子的关爱非常深，唯恐孩子在成长的道路上受一点



挫折、伤害，所以就用越俎代庖的方式替孩子做各种选择，并规划他的人生。而孩子在年深日久的熏陶中，也逐渐习惯了听从父母、老师的安排。这其实使孩子陷入了“自我缺失”的海洋里，即使他们长大后，也依然会对父母、老师有很强的依赖性。

孩子每天都面对着很多的选择，如先玩积木还是先画画，是先写作业还是先玩电脑游戏，是学钢琴还是学跆拳道……到了大学毕业，他将自己决定自己的行业、自己的老板，决定自己是创业还是加入公司……要做出适当的、最佳的选择，需要具备很强的独立性、责任心、选择能力、判断能力。而一个在成长过程中只会被动接受知识、被动接受父母的选择的孩子，会很难适应社会，很难为社会所接纳。所以，为了孩子长大后能够在纷繁复杂的社会中不迷失自己，能够在令人眼花缭乱的选择中择定最适合自己的，我们要尽早开始培养孩子自主选择习惯。

尊重孩子，倾听孩子的“声音”

每一个孩子在幼儿时期都会有独立自主的意识，他们想要让自己的生活听从自己内心“声音”的指引，可是，很多时候，我们会无意识地淹没这些“声音”，因为我们不太相信孩子。但实际上，如果我们在这一时期能尊重孩子、相信孩子，把选择的权利交给孩子，孩子就会很轻易地养成自主选择习惯。

创新工场董事长兼首席执行官李开复曾这样描述他幼年时期的一次自主选择经历：

我记得我5岁时，父母要我读幼儿园，但是我想读小学，于是他们把选择权给了我：“考上了就让你读。”这件事我终身记得，因为那时我第一次知道一个5岁的小孩居然能自己做选择。我特别珍惜这个选择，于是我自主地读书，竟然真的考上了。

让我们静下心来，听听孩子的想法，让孩子阐述他做选择的理由，把



选择的权利交还给孩子，他也会像李开复一样珍视自己的选择并为之付出努力。

✿ 遇事让孩子自己“想办法” ✿

俗语说“条条大路通罗马”，也就是说，任何事情中都包含着很多选择的机会和可能性，孩子的生活、学习也是如此。如果我们习惯于替孩子做出选择，那么孩子就会逐渐认为他别无选择，遇到难题就不会动脑筋选择其他途径来解决。所以，无论孩子遇到大困难还是小麻烦，我们都不要急于提供帮助，而应先让孩子自己“想办法”。这样，才能让他开动脑筋分析自己面对的“大困难”、“小麻烦”，想出数种解决办法，并从中选择最佳的一种。

✿ 给孩子提供一些建议 ✿

选择往往有很多种，有最好的，有一般好的，还有错误的，所以选择是一个分析、比较的过程。而孩子受年龄、阅历等的限制，在选择时难免做出有失偏颇的决定。这时，我们不能强行干预，可以通过提建议的方式分析利弊，引导孩子进行重新选择。至于是否接纳建议，完全可以由孩子作主。即使选择是错误的，那也是给他提供了一次在错误选择中成长的机会。

3年級的萱萱要去參加學校組織的春游，前一天晚上自己收拾好了行裝。臨睡前，媽媽問了一句：“萱萱，你明天穿哪件衣服去春游啊？”萱萱指了指背包上的一件薄外套。媽媽說：“我听天气预报说明天要下雨，你要不要备一件厚外套？”萱萱不置可否地“嗯”了一声。

第二天早上，萱萱穿着那件薄外套就要出門，媽媽說了一句：“如果是我，就備一件厚點的外套。”萱萱看了看窗外，陽光燦爛，說了聲“不用”就走了。傍晚，萱萱是打着噴嚏進門的。吃完藥上床睡覺的時候，她跟媽媽說：“以後我會考慮您的建議的。”

妈妈没有强制萱萱带上厚外套，她只是提供了建议，但就是建议也没有被萱萱采纳，这是萱萱在行使选择的权利。事实证明，萱萱的选择是错误的，但这也没关系，因为萱萱已经从错误中吸取了教训。

❀ 告诉孩子不要盲从权威 ❀

紫涵的爸爸妈妈都是有名的画家，看着他们整天画画，紫涵也想画。她向爸爸妈妈要来了纸张和颜料，就开始“作画”了。一会儿，一幅涂鸦作品就完成了。她高兴地拿去给爸爸妈妈看。爸爸看了说：“你画的是漫天飞舞的炮弹吗？我不喜欢。”妈妈看了说：“你画的是大片大片的雪花吗？我也不喜欢。”

他们以为紫涵会不高兴，但是紫涵却说：“你们不喜欢没关系，我喜欢！我画的是高高抛起的海洋球，它们想去天上找云姐姐。”爸爸妈妈相视一笑说：“你说得真好。画画就是要有自己的想法，并相信自己的感觉，不要随意听信别人的意见。”



作为画家的爸爸妈妈当然知道想法对于创作的重要性，他们只是在试探紫涵。

对于孩子来说，我们是权威，其他长辈是权威、老师是权威，如此众多的权威的意见足以让孩子无所适从，所以，我们要告诉孩子，不要盲从于权威，要相信自己，自主选择。“孩子是要别人教的，毛病是要别人医的，即使自己是教员或医生，但做人做事的法子，却恐怕要自己斟酌，许多人开来的良方，往往不过是废纸。”鲁迅的这段话说的也是这个意思。



❀ 给孩子一定的自由时间 ❀

如果孩子清醒时的所有时间都被安排满了，那么孩子只剩下去执行的义务，他的自主选择习惯永远也得不到培养。正如我们需要一定的自由时间一样，孩子也需要一定的自由时间。在这一段自由时间里，孩子可以选择自己做什么，是玩、看书，还是画画……如果玩，要怎么玩；如果看书，要看那本书；如果画画，要画什么……这都是自主选择的过程。每天都有一段时间在自主选择，孩子必然会逐渐养成自主选择的习惯。

当然，自主选择也并非局限于这一段时间，日常生活中的吃、穿、住、用、行，都可以为孩子提供自主选择的机会，只要我们相信孩子、敢于放手就行。

25.

耐心不躁

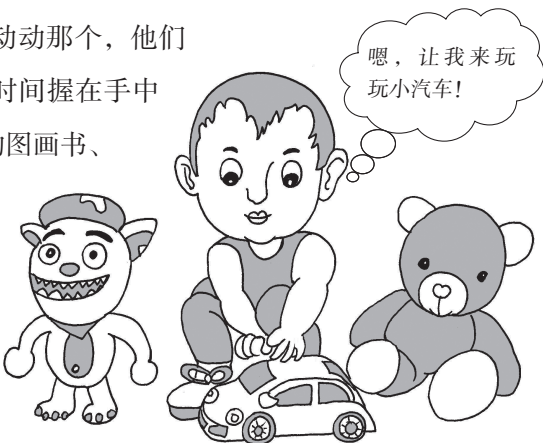
——成功做事必须戒躁，有耐心

随着物质文明和精神文明的高度发展，人们的生活节奏逐渐加快。吃的是快餐食品，知识技能是速成的，培养孩子则要快一点再快一点，等不及孩子慢慢长大……在“快”的影响下，本身就没有多少耐心的孩子更是急躁异常。

6岁的星星看到妈妈来幼儿园接她，就蹦蹦跳跳地出来了。坐到车子的后座上，星星就问妈妈：“有好吃的吗？”妈妈边回答“有”边从包内掏出一袋饼干递给她。星星迫不及待地撕开口拿了一块，然后将剩下的递给妈妈，妈妈随手搁在车筐里就骑上车走了。

星星吃完一块后叫妈妈：“我还要吃饼干。”妈妈说：“我现在骑车不方便拿，一会碰到红灯停下来再给你拿。”星星带着哭腔喊：“不行，我等不及了，我现在就要吃。”妈妈边骑车边说：“你耐心等会儿。”星星开始揪着妈妈衣服大哭，结果引来路人侧目。妈妈只好在路边停下，将饼干递给星星。

类似这样的情形，我们在生活中屡见不鲜。面对众多的玩具，孩子摸摸这个走开了，再去动动那个，他们没耐心将一个玩具长时间握在手中把玩。面对种类繁多的图画书、故事书、游戏书，孩子将这本翻两页扔下，又翻翻那本，甚至没耐心将一个故事读完……面对这些情况，我们常常想，孩子长大了就会好的。小时候没耐心的孩子，长大了真的会有耐心吗？



20世纪60年代，美国心理学家沃尔特·米切尔和他的实验人员开始对斯坦福大学附属幼儿园的孩子进行研究，做了一个长达十几年的“成长跟踪实验”：

沃尔特·米切尔在幼儿园中选出十几个4岁的幼儿，给他们每个人分发了一颗很好吃的果汁软糖，同时告诉他们：等他离开后，大家可以吃放在桌子上的那颗软糖。但是，如果谁愿意先不吃，等到老师办完事情回来，他就会再得到一颗果汁软糖。

沃尔特·米切尔离开后，有些孩子急不可耐地马上把糖吃掉了，有一些孩子却决心等老师回来得到第二颗果汁软糖。为了抵制糖的诱惑，他们或闭上眼睛不看软糖，或者头枕双臂、自言自语、唱歌，有的甚至睡着了，最后，他们终于熬到老师回来，吃到了两颗软糖。

沃尔特·米切尔和他的实验人员开始对这些孩子进行追踪调查，直到他们高中毕业。调查结果表明：那些忍耐着得到两颗软糖的孩子，到了青少年时期仍能等待，他们更加独立、主动、可靠，能较好地应对挫折，遇到困难也不会手足无措和退缩，表现出更强的社会竞争性、较高的效率和较强的自信心。而那些立刻吃掉软糖的孩子，到了青少年时期却表现出固

执、优柔寡断和压抑等个性，面对压力、挫折，他们往往选择逃避。

从这个实验中，我们不难看出，一个小时候缺乏耐心的孩子，长大后并不会变得很好；而一个小时候就知道想办法等待且不急躁的孩子，长大后更容易获得事业的成功。所以，发现孩子没有耐心时，千万不要大意，而是要想办法培养他耐心不躁的良好习惯。

对待孩子和生活，我们要有耐心

人是要有耐心的，没有耐心，许多事情都会办不好。

孩子也有消极情绪，所以他们会哭闹、发脾气。面对他们哭闹、发脾气，我们有时候会很烦躁，会通过威胁、吓唬等手段来促使孩子停止哭闹，这其实是我们对待孩子没有耐心的表现，我们用这种方式对待孩子，孩子也会学习这种方式来对待其他人和事。

在生活中，我们常常会遇到一些小麻烦，是耐心地理清头绪、解决麻烦，还是在麻烦中抱怨、因麻烦而中断一件事情的完成？我们选择的态度会被孩子吸收并内化。

所以，要让孩子有耐心，我们首先要在他面前有耐心。

对孩子的要求，我们要延迟满足

有育儿专家认为，孩子在4岁之前，还处在建构安全感的时期，这时要尽量及时满足孩子的合理要求。4岁以后，孩子已经能够接受规则，这时，我们可以慢慢对孩子的各种要求延迟满足，逐渐培养他不急不躁、耐心等待的习惯。

妈妈正在埋头工作，然然走过来央求：“妈妈，陪我到公园去放风筝吧。”

妈妈头也没抬地对然然说：“我的工作正做到一半，等我把文章整理完就出去。”



过了一会儿，然然又来催妈妈：“妈妈，还要等多久？我现在就想去放风筝。”

“然然，妈妈的工作必须现在做完。你先玩一会儿玩具，再等妈妈一会儿。”

听到这些，然然闷闷不乐地到自己屋里看故事书去了。

妈妈做完工作后去叫然然：“我完成工作了，走吧，我们出去放风筝。”

“不，等一等，这个故事我正看了一半。”然然捧着一本书，模仿着妈妈的口气说道。

妈妈没有生气，而且还偷着乐了一下。然后，她很有耐心地坐在客厅的沙发上等着然然。

对孩子的延迟满足要循序渐进，如最初让孩子等1分钟就满足，然后慢慢延长，这样孩子才能慢慢接受。

✿ 在孩子专注“工作”时不要干扰他 ✿

儿童教育专家认为，每一个孩子都有专注的潜质。如几个月大时，孩子开始吃手，这是他这一时期的“工作”，在手干净的前提下，如果成人不干涉他的“工作”，他就会专注于这一件事，直到获得自我满足。再如，孩子在玩玩具的时候，有时候对我们的呼唤不理不睬，那也是他在专注地“工作”，而我们却认为他这样做是不对的、不礼貌的，于是要求他在我们呼唤时要及时应答。这其实是让孩子中断思路的行为，久而久之，他就再也不能专注地做任何一件事了，其表现形式就是对任何一件事都没有耐心。所以，如果想让孩子有耐心，我们就不要在他专注于某一件事时呼唤他、干扰他。我们可以在一旁静静地观察，感觉他结束了手中的“工作”时，再呼唤他做其他事情。

✿ 以生活小事磨炼孩子的耐心 ✿

在我们的生活中，有很多小事都可以用来磨炼孩子的耐心。如孩子喜

欢某种植物，我们可以买来花盆和种子，让孩子把种子种下去。如果他想看到绽放的花朵，就要等待种子发芽、长成小苗、长出茎叶，而且还需要浇水、施肥、松土等，这是一个漫长的过程。这个漫长的过程不仅有益于磨炼孩子的耐心，还能提高孩子的观察力、培养孩子的责任感。

再如，生活中最普遍的整理房间这件事也能磨炼孩子的耐心。擦干净桌子的任一个角落、扫干净地的任一个角落……事情很简单，但要完成却需要足够的耐心。

此外，我们的生活中有许多需要排队的事情。如在超市购物要排队付款，去银行取款、缴费需要排队……对于孩子力所能及的这类事，我们不妨交给他来做，排队能让孩子学会耐心地等待。

让孩子在游戏中“玩”出耐心

小美的爸爸是个急性子，什么事都要快速完成。在他的影响下，小美不仅做事没耐心，脾气也很急躁。

小美妈妈决定要“改造”小美。她

首先跟小美爸爸谈了谈，

得到了小美爸爸的支持，然后，她跟小

美说：“我们玩一个

‘每周3分钟’的游戏吧。”小美一听玩游

戏吧。”小美一听玩游

戏，当然高兴了。第一周，

小美和妈妈比赛3分钟内不说话；第二周，她们比赛3分钟内用积木搭一个

高层建筑；第三周，她们比赛3分钟内谁的跳棋跳得最远……每周变换内

容，小美乐此不疲。当小美能轻而易举完成3分钟的耐心训练时，妈妈将

3分钟改成5分钟，后来再改成10分钟。现在，小美已经可以耐心做完一件

事情了，而且脾气也不那么急躁了。





孩子天生喜欢游戏，但有些孩子之所以看上去没耐心玩游戏，是因为他不能深入游戏之中，不能从游戏中获得快乐。我们可以跟孩子一起玩，通过限定时间来约束他不离开游戏，当孩子习惯时间的约束后，他就会将注意力转入到游戏之中，这时的孩子便会变得非常有耐心。

❀ 用关于耐心的故事滋养他 ❀

我国有很多关于耐心的神话故事、民间故事、童话故事、名人故事，如精卫填海、愚公移山、小猫钓鱼、李白铁杵磨成绣花针、齐白石磨石成泥等，无论是正面还是反面，它们都告诉人们，用持久的耐心来做事，才能获得令人瞩目的成功。我们可以通过睡前故事或者孩子自主阅读等方式，让孩子知道这些故事，并以它们来激励自己。

26.

注重细节

——决定孩子成败的关键所在

我国古代流传着这样一个故事：

有一个村庄，距离黄河岸边很近。为了防止水患，村民们修筑了一道巍峨的长堤。有一天，一个老农偶然发现长堤上的蚂蚁窝猛增了很多。老农心想：这些蚂蚁窝会不会影响长堤的安全呢？他决定回村里去报告，但是，路上遇见了他的儿子。

老农的儿子听后不以为然地说：“这么坚固的长堤还害怕几只小小的蚂蚁吗？”不由分说就拉着老农下田劳动了。当天晚上风雨交加，黄河水猛涨。刚开始，河水从蚂蚁窝里渗出来，然后就是喷涌而出了，最后冲毁长堤，淹没了沿岸的大片村庄和粮田。

这其实就是“千里之堤，溃于蚁穴”的由来。与坚固的长堤相比，蚂蚁微乎其微，然而，长堤却最终毁于蚂蚁之穴。这就是细节的威力。

细节可以毁掉一个人、一座建筑、一个企业，也可以成就一个人、一



座建筑、一个企业。小天鹅可以说是国内一流的洗衣机生产商了，它能有今天的成就，与细致的售后服务是分不开的。

小天鹅最早推出“1、2、3、4、5”的服务承诺，即：一双鞋，上门服务自带一双专用鞋；二句话，进门一句话“我是小天鹅服务员×××”，服务后一句话“今后有问题我们随时听候您的召唤”；三块布，一块垫机布、一块擦机布、一块擦手布；四不准，不准顶撞用户、不准吃喝用户、不拿用户礼品、不乱收费；五年保修，整机免费保修五年。

一双鞋、两句话……这些看似不起眼的行为却能让顾客感觉到他们的细心、细致，又怎会不赢得顾客呢？

细节不仅能影响企业的成败，还能影响一个人的成败。作为父母，我们都希望自己的孩子有美好的未来、成功的事业，然而，这一愿望能否实现，完全依赖于孩子幼小时生活中一点一滴细节的培养。

蒋舟上4年级了，开学那天，班主任说要重新选举班干部，让大家考虑一下各个岗位最合适的人选。蒋舟非常高兴，一直当小组长，都有点腻味了，他觉得自己能当班长。因为他学习一直名列前茅，和同学的关系也都很好，还经常帮老师和同学做一些事。他觉得自己一定能当选。

下午，选举结果出来了。蒋舟“升职”当上了学习委员，可毕竟不是自己心仪的班长啊。下课后，他到办公室找老师问缘由。老师说：“一方面这是大家选举的，另一方面，你有点粗心，不太注重细节，你看你今天又没戴红领巾，这样怎么能起到表率的作用呢？”蒋舟低头一看，果然没戴。他满脸愧疚地告别老师回班里了。



回家后，他跟妈妈讲述了这件事，妈妈对老师的话也表示同意，说：“你就输在粗心上了。不过，现在要改还来得及。已经错过了星星，不要再错过月亮了。”

是啊，“亡羊补牢，犹未为晚”。孩子还小，很多习惯都在慢慢形成的过程中，我们要及时培养孩子注重细节的习惯，为他创造美好的未来打下坚实的基础。

向孩子渗透“小事不小”的意识

现在的孩子大都眼高手低，觉得自己聪明又有能力，梦想着以后去做大事，对眼前生活中的小事，不屑于去做。其实，真的让他去做，他未必做得好。老子说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”李斯在《谏逐客书》中也说：“泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。”任何一个成就大事的人都是从一点一滴的小事做起的，他们不仅做小事，而且还要求自己把小事做好。在他们眼里，事情无大小，只有做好的与没做好的。所以，我们要在日常生活中向孩子渗透“小事不小”的意识，如给孩子讲“滴水穿石”的故事，讲“蝴蝶效应”产生的过程，还可以玩“多米诺骨牌”游戏等，这些都能让孩子认识和体验到“小事不小”，让他对小事有一个正确的认识。

教孩子细心对待自己的事

众所周知，“细节决定成败”，而细节是源于细心的。细心的人往往都比较注意细节，都会把细节做好。

灿灿上2年级，无论老师还是邻居都夸灿灿是个细心的孩子。在学习上，只要她学会的内容，从来不会出现写字缺笔画或者做题少写“0”的错误。在生活上，也几乎没有丢三落四的情况出现。

有一天，邻居问灿灿妈妈，她究竟是怎么教灿灿的。妈妈说：“我也没有刻意教，有一阵子我也挺奇怪的，后来灿灿爸爸说是跟我学的。我忘



性大，每天出门前会念叨一句‘钱包、手机、钥匙’，因为这三样东西是必带的。灿灿听到我念叨后，就也在出门前念叨一遍她必须带的东西。这可能就是她不怎么丢三落四的原因吧！”

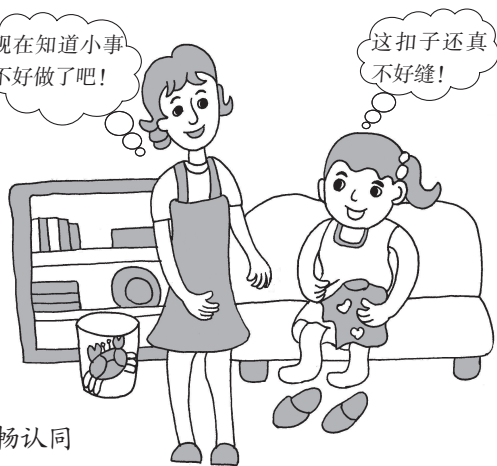
灿灿的确是个很有心、很注重细节的女孩，她留意到了妈妈的行为，并将它吸纳到自己的生活中。同时，灿灿妈妈的行为也让我们明白：要让孩子细心，自己要先做到细心，才能成为一个好的榜样。

和孩子一起做些细活

在婴幼儿时期，孩子会有一个阶段比较注意细小的东西，如掉在地上的一个小豆子等。在这一阶段，如果我们能在保证安全的前提下，让他去探索，他长大后就会比较细心。相反，如果我们强行阻止他捡、玩小东西，他长大就会比较粗心。但这并不是无法改变的。

畅畅很粗心，老师经常向他的爸爸妈妈抱怨，爸爸妈妈也很头疼。

有一天，妈妈正在给他缝衣服上的扣子，畅畅写完作业后站在旁边看。妈妈灵机一动说：“要不你来缝吧。”畅畅正犹豫，妈妈不由分说就把衣服塞给他，并告诉他怎么做。畅畅笨拙地缝着，针还老扎手，他不由地感叹：“这扣子还真不好缝！”妈妈趁热打铁：“现在知道小事不好做了吧！小事做不好，大事就更做不好了。”畅畅认同地点点头。



以后，妈妈就经常让畅畅做一些细活，如捡米、捡豆子等。慢慢地，畅畅开始细心一些了，也开始关注家中的细节了。

生活中，我们可以和孩子一起做些细活，让他们对细小的事情、细小

的物品感兴趣，再逐渐培养他们注重细节的习惯。

教孩子在观察中明白细节的魅力

有一本叫《米菲和毛毛虫》的绘本，讲述了这样一个故事：

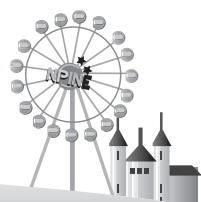
米菲有一天要去看姑姑，路上，她看到一个毛毛虫在吃树叶。米菲就带着它去姑姑家，说姑姑能给它找到该吃的东西。到了姑姑家，姑姑说毛毛虫就是要吃树叶的，然后让米菲每天都来看它，有一天，毛毛虫会给她一份惊喜。

于是，米菲每天都和好朋友艾吉带着树叶去看毛毛虫。过了几天，米菲发现毛毛虫把自己裹进一个白色的家里。又过了几天，惊喜的时刻到来了，米菲看到毛毛虫变成了美丽的蝴蝶，然后飞走了。

孩子看见过毛毛虫，也看见过蝴蝶，可是，要看到毛毛虫如何变成蝴蝶，就只有每天去观察毛毛虫细微的变化。当孩子有过这样的一次观察经历后，他就会明白细节的魅力，并开始注重细节。

英国思想家塞缪尔·斯迈斯说：“对微小事物的仔细观察，就是事业、艺术、科学及生命各方面的成功秘诀。”我们要教孩子去观察微小的事物，让他注重细节，从而掌握成功的秘诀。

第三章



生活的好习惯

- 锻炼身体——健康永远是孩子的大资本
- 科学饮食——孩子不挑食偏食才会健康
- 讲究卫生——让孩子记住天天都要洗刷刷
- 自我管理——管好自己才能更好地生存
- 自我激励——让孩子激发自己的无限潜能
- 抵抗挫折——孩子必须面对的人生课程
- 悉心倾听——开启他人心灵的一把钥匙
- 慎独自律——教孩子人前人后都一个样
- 缓解压力——张弛有度才能轻松地做事
- 情绪调控——掌控情绪才能把握住未来
- 有责任心——责任意识助孩子事业有成
- 保护自我——让孩子一生都与安全相伴



27. 锻炼身体

——健康永远是孩子的大资本

俗话说：“生命在于运动。”孩子保持身体健康的重要条件之一就是常常进行适度的体育锻炼，因为体育锻炼可以增强孩子的心血管功能，增大肺活量，促进消化吸收，加速孩子的肌肉和骨骼生长发育，同时也能提高平衡性和灵活性。而且，体育锻炼可以调节孩子的紧张情绪，改善孩子的心理状态，也有助于提高他的睡眠质量。

虽然体育锻炼的好处很多，但是如果我们不够重视，孩子也很难通过锻炼拥有健康的体魄。

上初二的王博喜欢踢足球。期末考试临近，王博每天都在妈妈的监督下埋头学习。一个周末的下午，学得疲惫不堪的王博对妈妈说：“妈妈，我想出去踢会儿足球，放松放



松。”妈妈说：“不行，明天就考试了，还踢什么足球啊，玩回来一身汗，就没精力学习了。如果实在累了，就躺一会儿。”听妈妈这样说，王博只好悻悻地回屋睡觉。

我们是否从王博妈妈的身上看到了自己的影子？怕孩子耽误学习是我们不支持他进行体育锻炼的原因吗？

2005年，中国青少年研究中心在全国六大城市——北京、上海、广州、长春、兰州和成都，对2500名中小学生进行了一次有关体育锻炼的调查，结果显示，50.8%的儿童说自己运动量“不足”。究其原因，除了课业负担过重、缺乏合适的活动场所等因素外，一个重要原因就是：妈妈不重视孩子的体育锻炼。很多妈妈认为孩子只要学习好、不生病就可以了，而那些在体育学校学习的孩子，要么是特别不爱学文化课的，要么是体育天赋特别突出的。很少有妈妈把孩子的学习和体育锻炼良好地结合起来。

如果我们认为锻炼身体的时间会占用孩子学习的时间，或者认为锻炼完身体之后孩子就没有精力再学习的话，只能说明我们对体育锻炼不了解，更说明我们自己很少进行锻炼，很少体会锻炼的好处。

适度的锻炼不但不会让人感到困乏，反而会让人精神焕发、心情愉快，更有精力去学习和工作。所以，我们只要引导孩子科学地进行锻炼，不但不会耽误他的学习，随着他的身体素质的逐渐提高，他的学习精力也会更加充沛。那么，怎么帮助孩子进行科学的锻炼呢？

可以先陪孩子去体检

当我们为孩子制订系统的锻炼计划之前，可以先带他进行一次体格检查。在体检的过程中，医生除了会向孩子询问以往的病史之外，还会对孩子进行一些体力测试和耐力测试。比如，医生会让孩子或走或跑几分钟，在这个过程中，有专门的仪器会对孩子心脏的跳动情况进行记录，以确定孩子的耐力；而在体力测试中，孩子要进行一些负重活动，看看他的身体能够举起的最大重量。另外，医生还会借助仪器对孩子的心肺功能进行检



查，心肺这两个脏器的指标可以决定孩子运动的强度。

当我们清楚地了解孩子的健康和体能状况后，就可以帮他制订合理的锻炼计划了，以免因过度锻炼或不当的锻炼而发生意外事故。

❀ 教孩子利用身体的变化周期做运动 ❀

我们除了让孩子了解自己的体能和健康状况之外，也要让孩子知道身体在一天中的不同时段会有不同的状态，这就是身体的周期变化。根据身体的周期性变化，也有适合不同时段运动。

一般来说，早上6:00 ~ 9:00适合进行跑步、散步等强度较小的运动。因为此时段人体体温较低，关节和肌肉最为僵硬，所以最宜做强度小又需要耐力的运动。而15:00 ~ 18:00是一天中锻炼的最佳时机，此时人体内激素的活性处于良好状态，身体适应能力和神经敏感性也最好，最适宜进行羽毛球、网球、排球等消耗脂肪的有氧运动。而在18:00 ~ 20:00这个时段，人体体温最高，肌肉也最为柔韧，所以最适宜进行游泳、体操、瑜伽等伸展运动。

所以，每天早上起来，我们可以和孩子一起晨跑；或者在孩子放学之后，和他一起打羽毛球、乒乓球；或者利用孩子晚上写作业的间歇，一起做体操，伸伸腿，弯弯腰。这样的运动会达到最好的效果，孩子一旦养成习惯，就会从锻炼中获得极大的益处。

❀ 告诉孩子：锻炼身体要循序渐进 ❀

学校马上要开运动会了，肖敏被老师选为800米长跑的运动员。某日下午放学，肖敏想试试自己能跑出什么样的成绩，于是就和同学相约来到操场，以比赛的架势开始跑步。虽然肖敏跑下来了，可是累得连回家的力气都没有了。

回家后，肖敏不想吃饭，睡了一觉后才吃晚饭，作业也写到很晚。肖敏觉得锻炼太辛苦，并对比赛失去了信心。

肖敏在锻炼中没有遵守循序渐进的原则，过度运动把自己搞得精疲力尽，这样不但感受不到运动的好处，也难免对锻炼失去信心。所以，我们要让孩子知道，一次性、高强度的锻炼方式并不科学，应该循序渐进地进行锻炼。

具体说来，锻炼的内容和练习次数要由少至多，锻炼时间和距离要由短至长，练习强度要由低至高。这样，身体就能逐步适应，体质也会逐渐增强。如果违反循序渐进的原则，不仅会削弱锻炼效果，还会引发运动损伤。

❀ 让孩子明白热身运动和放松运动的重要性 ❀

在锻炼身体之前，进行热身运动是非常必要的，它可以最大程度地减少因运动引起的肌肉拉伤。所以，在运动之前，我们要让孩子先做一下热身运动，比如先转动一下脖子和腰，再活动活动腕关节、肘关节、膝关节，再做一些简单的伸展运动，之后再行常规的锻炼。热身运动不但能增强锻炼中的安全性，也能够提高运动效率。



另外，当运动结束之后，我们一定要让孩子做放松动作，千万不能立刻停下来。因为在运动的过程中，孩子的心跳速度、血液流速都加快了，毛细血管也扩张了，肌肉有节律性地收缩会促使血液很快地流回心脏。此时，如果立即停下来休息，就会因脑部暂时性缺血而引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，孩子在剧烈运动后，一定要继续做一些放松运动，等呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。



❀ 把大自然当做天然运动场 ❀

我们完全可以把大自然看做天然的运动场，利用各种自然资源，和孩子开展各种体育锻炼。比如，骑自行车远足就是一项不错的运动，或者干脆徒步出游，这样不但可以锻炼身体，还可以培养孩子的毅力和耐力，使孩子拥有强健的体魄。

高静家所在的小区依山而建，从山脚下到山顶都有很多供行人走路的楼梯。每天晚饭后，全家人都会一起在小区内爬山、散步。身体不但得到了锻炼，家人之间也增进了感情的交流。所以，每天晚饭后的爬山时光，成为全家人最向往的时刻。

山河大地本来就为孩子提供了登山、游泳、溜冰、划船等场所，孩子可以尽情利用。即使没有山和水的地方，也可以利用天然运动场来进行打球、玩飞碟、赛车等活动。在自然中运动不但能呼吸新鲜空气，而且还有助于放松心情，既锻炼了身体又欣赏了美景。所以，我们应该常常带孩子去大自然中走走，这也是锻炼身体的不错选择。

28.

科学饮食

——孩子不挑食偏食才会健康

俗话说：“好身体是吃出来的！”食物是人体摄取营养的源头。在孩子的成长过程中，如果能通过一日三餐摄取足够的营养，那么他的身体发育和智力发育都不会被延误；反之，如果孩子的饮食不够科学合理，那么他的身体健康就很难得到保证。

然而，孩子从出生到成长，都是由我们来给他安排饮食的，我们给他提供什么，他就吃什么。时间一长，在我们的安排下，孩子就养成了固定的饮食习惯，这种习惯将有可能伴随他终身，甚至他还会把这种饮食习惯传给他的下一代。

从冉冉懂事起，妈妈就经常给她买零食，家里的薯片、可乐、巧克力几乎没断过。直到上大学，冉冉都一直保持着吃零食的习惯。

爱吃零食的冉冉小小年纪就患有胃





病，稍微吃一点生冷或辛辣食物就胃疼。现如今，冉冉不但没改掉爱吃零食的习惯，而且还多了另一个“习惯”——吃胃药。

从冉冉的经历中我们可以看出，如果妈妈没有建立科学的饮食观，就很难为孩子的健康成长保驾护航。除了冉冉的例子，还有很多妈妈并不讲究营养搭配，每餐的食物和蔬菜品种都很单一，导致孩子发育滞后、身材矮小；也有的妈妈以为大鱼大肉就是最好的营养，把孩子养得肥肥胖胖，但是反应迟钝，真可谓是“头脑简单，四肢发达”……所以，我们做妈妈的，不要按照自己的习惯和经验为孩子准备一日三餐，因为这些习惯和经验不一定正确。为了孩子一生的健康，我们必须建立科学的饮食观。

❀ 注重营养搭配 ❀

食物的品种纷繁多样，如果我们常常为孩子准备固定的几样食品和蔬菜，孩子就无法从其他蔬菜中获取所需的营养。所以，我们一定要注重食物搭配，比如，粗细搭配：细粮是指加工后的成品粮，比如面粉与大米，细粮虽然口感好，但是加工的时候去掉了一些含有B族维生素、钙、铁、锌和膳食纤维的外皮。孩子如果只吃细粮的话，这些维生素就无法补充。因此，我们要常常为孩子准备小米、紫米、黄豆、绿豆、山药、红薯等粗粮，使营养更加均衡。

另外，我们还要注意色彩搭配。蔬菜有“红、黄、绿、紫、白、黑”各种颜色，不同色彩的蔬菜里含有不同的维生素和微量元素。所以，我们所准备的一餐饭里，蔬菜的色彩最好多样一些，比如，将红色的番茄、白色的菜花、绿色的青菜、紫色的茄子、黑色的木耳放入同一餐中。这样，色彩鲜艳，营养也会很丰富。

❀ 为孩子提供丰盛的早餐 ❀

美国爱荷华大学儿童智力研究中心有一项报告指出：“早餐会使孩子脑力和体力活动的效率提高。”而美国麻省理工学院曾对500名9～11岁的

儿童进行过研究，研究也指出：吃早餐的儿童因注意力集中，所以解题能力很强；而不吃早餐的孩子在快到中午的时候，听课效率就会明显下降。所以，高质量的早餐可以使孩子精力充沛地学习一上午。

那么，什么是高质量的早餐呢？牛奶和鸡蛋就是理想的早餐吗？不一定。早餐中一定要有谷类食物，因为谷物可以为人体提供足够的热量。孩子的热量一旦降低，就会导致血糖下降，就容易感到疲倦，而且大脑思维迟钝，注意力不集中。

理想的早餐包括四部分：谷类+植物性蛋白（或鸡蛋）+奶类+蔬菜水果。在《三字经》中有关于谷类的介绍：“稻粱菽，麦黍稷；此六谷，人所食。”意思是，大米、小米、豆类、面食、玉米和高粱等谷物是人类所需的食物，当然也是早餐中不可或缺的食物。所以，我们可以给孩子准备各种各样的粥，比如小米粥、紫米粥、黑米粥、玉米粥等；各种汤面也是简单又有营养的早餐，馒头或包子也是常见的早餐种类。

另外，大豆蛋白是最优质的植物性蛋白。也就是说，豆类食品中含有丰富的植物性蛋白，我们可以用黄豆、红豆、黑豆、绿豆、豌豆等各种豆类为原材料，为孩子制作豆浆，这是最优质的早餐。

而水果可以让孩子带到学校，等早上10：00之后再吃。只要孩子的早餐吃得合理、科学，他不但不会感到困乏，精力还会很旺盛。最重要的是，孩子长期的身体发育就得到了保障。

❀ 让孩子远离十大垃圾食品 ❀

所谓“十大垃圾食品”，分别指油炸食品，罐头类食品，腌制食品，加工的肉类食品，肥肉和动物内脏类食品，奶油制品，方便面，烧烤类食品，冷冻甜点，果脯、话梅和蜜饯类食品。这十种食品大多都含有“三高”（高热量、高钠、高脂肪）和“三低”（低纤维、低维生素、低矿物质）物质，并含有大量添加剂和致癌物。如果孩子长期食用，会对身体健康产生巨大的负面影响。



比如，甜点、奶油蛋糕和西饼里都含有氢化植物油、乳马林和人造奶油。这种奶油闻起来很香，但是比真正的奶油要毒上好几百倍，而且在自然情况下，人体是无法处理消化这种油脂的，一吃下去马上会对肝脏产生伤害，而且还会破坏人体细胞膜。很多孩子脸上长痘，就是吃这些西点的结果。

上3年级的晗晗每天放学后，都要在校门口的小卖部买一些袋装食品吃，等晚上回家后就不好好吃晚饭了。妈妈觉得这样下去不是办法，就不给晗晗零花钱，以免她购买那些垃圾食品。但是，晗晗却开始向同学借钱买。

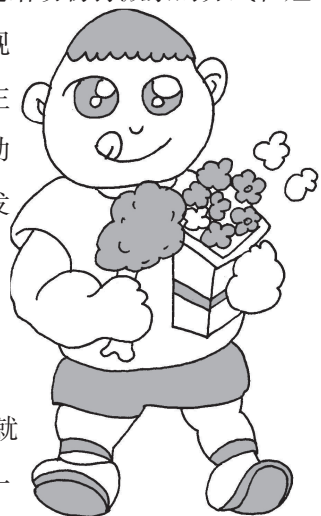
后来，妈妈把垃圾食品的危害告诉了晗晗，并给她举了很多例子。晗晗听了之后，逐渐减少了购买次数，慢慢地，就不再吃了。

孩子爱吃零食是个普遍现象，与其我们不让他吃，不如把吃垃圾食品的危害告诉他，让他自己选择。而且，如果我们总能做出美味佳肴，那么孩子就不会被垃圾食品吸引。

❀ 别让孩子“依赖”肉食 ❀

现今社会，因为人们对肉食的需求量增大，为了缩短供应周期，很多养殖场不会等到动物自然长成再屠宰，而是通过给动物打激素的方式在短时间内将其“催”大，以便尽早出售，比如，现在的鸡从孵出来到长到三四斤，只需要40天左右。所以，很多养鸡的人是不吃鸡肉的。这些动物体内的激素有很大一部分被食肉者吸收，引发了很多奇奇怪怪的病。

所以，我们为家庭提供的肉类应该有保障。而且，家庭中一天的肉类饮食也不要过于丰富，不要中午吃鸡肉，晚上吃鱼肉，或者一顿饭里就有好几样肉。最好把一天吃几次肉改成几天吃一



次肉。另外，我们要减少带孩子去吃肯德基和麦当劳的次数，最好不去。孩子一旦养成爱吃肉的习惯，就等于为身体健康埋下了隐患。

注意饮食卫生

保障孩子的饮食卫生是我们的责任。我们不要图方便经常外出吃饭，饭店的卫生条件一定不如家里的厨房好。而且，饭店里的菜在制作过程中都会放很多味精等调味料，孩子如果经常吃，会对大脑发育产生不利的影响。

我们也要懂得一些卫生常识，比如，不吃直接从冰箱里拿出的食物，切肉的菜板要和切菜的菜板分开，不要因怕浪费而食用不新鲜的食物，等等。除此之外，我们还应该了解哪些菜不宜互相搭配，以免影响孩子的健康。



29. 讲究卫生

——让孩子记住天天都要洗刷刷

儒家启蒙经典《弟子规》中提到：“晨必盥，兼漱口；便溺回，辄净手。”意思是早上起床后一定要洗脸刷牙，每次大小便后都要洗手。看来，我们的老祖宗很早以前就把养成良好的卫生习惯作为家庭教育的一部分了。

时至今日，我们依然强调讲究卫生的重要性。因为，一个卫生习惯好的孩子能够保持干净、清爽的形象，这对自己是一种尊重，对他人也是一种礼貌。更重要的是，孩子通过洗洗刷刷，洗去了污秽和细菌，最大程度地预防了疾病，维护了自己的身体健康。

10岁的涛涛聪明活泼，但是不太讲究个人卫生。每次上完体育课，同学们都说：“涛涛，你该洗澡了，臭死了！”他的同桌刘茜更是把凳子往外一拉，尽量离他远点。

一次课堂上，刘茜闻到了一股脚臭味儿，仔细一看，原来涛涛正把鞋子脱了晾脚呢！又有一次，涛涛刚到学校，刘茜就问：“你今天早上吃鱼

了吗？”

涛涛说：“没有啊！”

“那你嘴边怎么有一根鱼刺啊？”刘茜问道。

涛涛用手抹了抹嘴，说：“哦，我昨天晚上吃的鱼！”

刘茜惊讶地说：“你昨晚刷牙洗脸的时候没有发现吗？那今天早晨洗漱的时候，也该发现了吧？你是不是没洗脸啊？”

涛涛说：“好像是！”

涛涛之所以没有养成良好的卫生习惯，跟妈妈有很大关系。涛涛的妈妈非常忙，每天早出晚归的，根本顾不上辅助涛涛打理个人卫生。而涛涛的同学刘茜已经向老师反映过多次，不想和涛涛坐同桌，因为她实在无法忍受涛涛身上散发出来的臭气。对于一个爱干净的孩子而言，每天必须和一个不讲卫生的同学相处，真是一种折磨。

所以，帮助孩子养成良好的卫生习惯，不仅可以保障他的身体健康，也能避免他因不讲卫生而引起人际交往障碍。因为没有哪个人愿意和头发油腻、浑身散发着臭气的孩子相处。我们做妈妈的，一定要给孩子建立爱干净的意识，同时，耐心细心地引导他养成良好的生活习惯，让他终身受益。

教孩子养成爱洗手的好习惯

勤洗手是预防疾病的最好方式，因为孩子吃东西的时候，不可避免地要用手把食物送到嘴里，如果孩子的手上沾满了细菌，细菌就会随着食物进入肚子里，引起肠胃疾病。所以，我们一定要监督孩子勤洗手，我们越强调，孩子就越重视。

除了在饭前、便后一定要洗手之外，我们还要让孩子注意，在打扫完卫生、整理完物品、数完钱、摸完小动物、外出归来、玩完电脑后都要洗手。在不方便洗手的情况下，一定要用湿纸巾擦手，所以我们要让孩子常



常把湿纸巾带在身上。

当然，洗手不是用水把手浸湿，然后擦干就可以了。洗手最好用温水，一定要用香皂。据实验证明，用香皂洗手，杀菌的效果比只用水洗高7 ~ 8倍，可去除手上90%的细菌。而且，我们要把正确的洗手方法教给孩子，让孩子把手心、手背、手腕、手指、指甲都洗得干干净净，这样细菌就会远离孩子。



提醒孩子勤洗澡、勤剪指甲、勤换衣服

勤洗澡是保持身体健康和清洁的重要方式。如果孩子不爱洗澡，我们就要告诉他：“人体中的水分、无机盐以及代谢产物，一部分从尿液排出体外，另一部分则通过皮肤以汗液方式排出体外。如果这些排泄物在皮肤表面聚集过多，就会导致毛孔堵塞，使汗液不能顺利排出，从而影响身体健康。”而且，要让他知道同学们不喜欢和体味难闻的人交往。

另外，我们要督促孩子勤剪指甲。指甲是最容易藏污纳垢的地方，指甲太长不容易清洁，一旦抓伤皮肤，就会导致皮肤发炎。所以，我们要定期提醒孩子剪指甲。

到了冬天，我们一般不会天天洗澡，但是要让孩子养成每天洗脚的习惯，这对他的身体健康很有好处。而且，我们要提醒孩子常换内衣、内裤和袜子。对于女孩，我们每天都要辅助她清洗外阴，从小帮她养成良好的卫生习惯。

让孩子注重口腔卫生

8岁的岚岚喜欢吃甜食，但是她并不知道睡前刷牙的重要性。后来，龋齿把岚岚折磨得无法入睡，她深刻地感受到了“牙疼不是病，疼起来真

要命”。于是，妈妈带岚岚去看牙医，医生不得不为岚岚拔牙，这让岚岚非常紧张……从开始牙疼到牙齿治疗完毕，岚岚瘦了好几斤，每天都不能吃饭，只能喝些稀粥。妈妈看在眼里，疼在心上，下定决心要让岚岚减少吃糖的次数，而且一定要让她养成早晚刷牙、仔细刷牙的好习惯。

通过岚岚的经历可以看出，口腔健康直接影响着孩子的身体健康。正如一句广告词所说：“牙好，胃口就好！”的确，如果孩子不注意保持口腔卫生，三天两头牙疼，那么他就没有心思吃饭，长期下去，肠胃健康也会受到影响。

另外，要想拥有清新的口气，就必须重视自己的口腔卫生。我们要让孩子养成饭后漱口的习惯，每天早晚各刷牙一次，刷牙的时候要用温水，至少刷3分钟。我们要让孩子掌握正确的刷牙方法，否则，就会损害牙齿和牙龈组织。刷完牙齿之后，别忘了轻轻地刷一下舌头，这样更有利于口腔健康。



❁ 教孩子清洁个人物品 ❁

我们在培养孩子卫生习惯的同时，别忘了让他学会洗手帕、毛巾、袜子、内裤，不能让他只顾自己干净，却把这些后续问题留给我们。那么，如何洗这些个人物品，我们当妈妈的必须手把手地教给孩子，并给他提供练习的机会。只有在做好个人清洁的同时，又洗干净个人物品，才算是真正养成了良好的卫生习惯。

❁ 别让孩子成为垃圾源 ❁

我们要给孩子灌输一个重要的概念：讲究个人卫生是对自己负责，讲



究环境卫生是对别人负责。也就是说，别让看似干净的孩子成为垃圾源。

随地乱扔果皮纸屑、随地吐痰的行为不能在孩子身上出现，否则，孩子即使穿戴干净，也不会受到欢迎。在公共卫生方面，我们要让孩子养成良好的如厕习惯，就是把用过的卫生纸扔进纸篓或马桶中，大小便之后要及时冲马桶，否则，就会引起空气污染，让自己和别人都捂着鼻子上厕所。

孩子感冒时，我们要帮他备好卫生纸，便于他擦鼻涕或口水，不要让孩子在所到之处都留下鼻涕或口水的印迹。我们要让孩子明白，一个能维护公共环境的人，才是真正讲究卫生的人。

30.

自我管理

——管好自己才能更好地生存

所谓“自我管理”，是指个体对自己的目标、思想、心理和行为进行管理，而自我管理能力就是自己组织自己、管理自己、约束自己、激励自己的能力。对于任何一个孩子而言，具备自我管理能力都是提高做事效率和提高生活质量的必要前提。正如印度著名学者、企业家杰克迪希·帕瑞克博士所说：“除非你能管理‘自我’，否则你就不能管理任何人或任何东西。”的确，如果孩子管不好自己，又怎么能管好与自己有关的人、事、物呢？

媛媛从小备受妈妈宠爱，很少动手打理自己的事情，她的自理能力比起同龄人要差很多。上幼儿园的时候，同学们都会自己系鞋带，而她却因不会系鞋带而屡次摔跤。当妈妈意识到自己无法跟在女儿身边替她系鞋带时，才把这个基本技能教给她。

不仅如此，媛媛第一次在幼儿园吃香蕉时，不知道怎么剥皮，吃西瓜也不知道如何吐西瓜子。因为，平时都是妈妈为她剥好香蕉皮、去掉西瓜子的。



上小学之后，媛媛总是因为不会整理书包而被老师批评，妈妈不得不担负起每天晚上为女儿整理书包的“职责”。

自理能力是孩子最基本的自我管理能力，如果媛媛继续这样发展下去，就会因为过度依赖而无法自立，不但行为上不能自立，思想上也不能自主，这样，就谈不上自我管理了。类似媛媛的孩子在当今社会上越来越多，很多专家认为，中国孩子的问题不是智力问题而是管理问题。大部分孩子没有自我管理的能力，一旦离开父母生活，就无法很好地管理自己。

的确，孩子的管理能力不强是一个事实。但是，任何一个孩子都不是天生就具备自我管理能力的，而是要经过后天的锻炼才能具备。也就是说，孩子是否能管好自己，关键在于我们是否对他进行过训练。所以，我们要让他尝试做力所能及的事，鼓励他管理自己的物品，协助他安排自己的生活……孩子必须经历一个从被动到主动、从低级到高级、从不自觉到自觉的发展过程，随着他年龄的增长、阅历的增多、自我意识水平的不断提高，自我管理的能力和水平就会随之提高。

具体来说，我们应该如何培养孩子自我管理的好习惯呢？

✿ 给孩子管理自己的机会 ✿

苏珊是一位美国母亲。一天早晨，3岁的女儿凯西醒来后，苏珊把早餐往餐桌上一放，便自己忙去了。凯西自己爬上凳子，喝牛奶，吃面包片。吃饱后，她回自己的房间穿衣服，但是，她把裤子穿反了。此时，凯西的奶奶想上前给她更正，但被苏珊制止了。苏珊说：“如果她觉得不舒服，她会自己脱下来，重新穿好；如果她没觉得有什么不舒服，那就随她的便。”

于是，凯西就反穿着裤子出去和邻居家的小朋友玩耍。没过一会儿，凯西气喘吁吁地跑回家，对苏珊大喊：“妈妈，露西说我的裤子穿反了，真的吗？”

苏珊笑着说：“是的，你要不要换回来？”凯西点点头，自己脱下裤

子，仔细看了看，重新穿上了。从那以后，她再也没穿反过裤子。

从凯西的例子中我们可以看出，孩子是有能力管理自己的，但是我们可能没有给他这个机会。我们的包办代替只会导致孩子无法发现自我管理的必要性，凡事我们都替他管理好了，他自然不需要管理自己了。



如果苏珊一开始就帮女儿换好了裤子，女儿就无法通过自己的经历明白：穿裤子之前要确定正反面，不能把裤子穿反。所以，我们不要以大包大揽的方式剥夺孩子管理自己的机会。只要孩子能做的，我们都让他自己去做，比如：自己整理房间，自己收拾书包，自己洗衣服，等等。只有自己行动起来，他才会真正通过锻炼慢慢学会管理自己。

通过立家规提高孩子的自我管理能力

自我管理能力差的孩子往往成长于一个无约束的家庭。孩子从小在家庭中没有受过什么约束，他就不会有意识去约束自己。那么，他在学校里就是一个不守规矩、不服从管理的学生，很难被老师和同学接纳。在父母面前，又是一个叛逆、不听话的孩子。因此，我们可以制定一些合理的、可实施的家庭规则，在和孩子共同遵守的过程中来帮助他建立自我约束意识，提升自我管理能力。

例如，出家门前，要向家人告别；放学回来，要向家人问好；不与他人争抢玩具和食物；脱下来的衣服叠整齐，并放在固定的位置；要轻拿轻放物品；进别人房间前要先敲门；不随便翻他人的抽屉；晚归时，及时向



家人说明原因；玩游戏要按规则决定胜负；做错事要赶快道歉，不狡辩，不推托；等等。

我们不要小看这些家庭琐事，孩子的自我约束力和管理能力就是在这点点滴滴的练习中逐渐提升的。等到孩子习惯了，这种外在的约束力就会自然转化成孩子内心的自我控制力。

当然，既然是家规，我们每个人就都要遵守，我们的自我约束力强，孩子就会以此为榜样，否则，他就会因不服气而放任自己，那就功亏一篑了。

❀ 鼓励孩子管理好自己的学习 ❀

对孩子而言，学习是一项重要的任务，他在管理好生活的同时，也有必要管理好自己的学习。孩子要学会安排学习时间，安排写作业的次序，学会检查作业，学着解决学习中的问题，学会管理学习用品……孩子是学习的主人，是学习的管理者和执行者。只有当孩子明白自己是在为自己而学习的时候，他才会主动去学习。

所以，对于孩子的学习，我们只能起辅助和提醒的作用，千万不要替他安排，催他学习，帮他检查作业。也不是说完全不管，我们始终要拿捏好一个度，千万不要喧宾夺主。当孩子一旦感觉到自己是在为父母而学习的时候，他不但会失去学习的兴趣，也不会再主动担负起管理学习的责任了。

❀ 让孩子学会明辨是非 ❀

一个优秀的自我管理者一定是一个收放自如的人，面对该做的事情，会排除万难、全力以赴；面对不该做的事情，一定会控制好自己，绝对不做。所以，我们要让孩子学会明辨是非，让他知道什么是该做的，什么是不该做的。

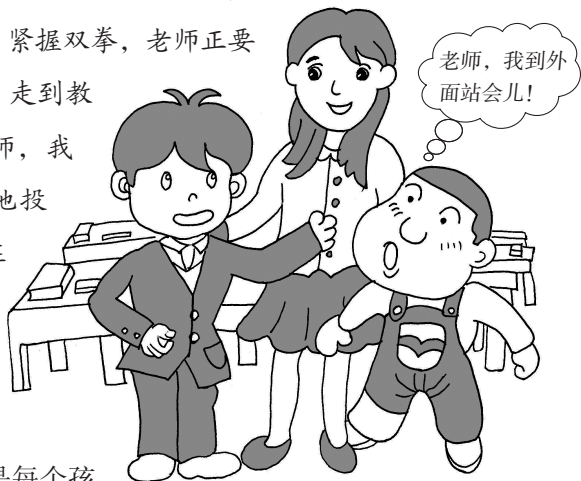
比如，作为青少年要不抽烟、不饮酒，不去赌场、舞场、夜总会等娱

乐场所，不读无益于身心健康的书籍，不看黄色图片和杂志，不做小偷小摸等苟且之事……孩子在脑海中有的是非好坏的标准，他就会按着这个标准更好地管理自己。

✿ 教孩子学会管理自己的情绪 ✿

郭杰是一个脾气暴躁的男孩，一生气就会动手打同学。为此，老师多次告诉他：“我们的情绪虽然是瞬息万变的，但是不能听之任之，而是应该积极主动地控制情绪，一个能管理好自己情绪的人，才是人生的主人。”

一天自习课上，一个调皮的男孩公然向郭杰挑衅，郭杰的脸色很难看，紧握双拳，老师正要上前劝阻，他突然站起来，走到教室门口，对老师说：“老师，我到外面站会儿。”老师向他投去赞许的目光，因为郭杰在发怒时，勇敢地选择了暂时回避，他终于学会了管理自己的情绪。



学会管理自己的情绪是每个孩子的必修课。生活中，让人欢喜的事很多，让人难过的事也不少，如果孩子能够管理自己的情绪，就不会因情绪失控而做出后果严重的事情。所以，我们应该帮助孩子，让他向郭杰学习，成为自己人生的主宰者。



31.

自我激励

——让孩子激发自己的无限潜能

每一个人在自己的人生道路上都希望得到喝彩声，喝彩声是对自己的激励，能使自己更加有信心。这种普遍心理也得到了科学家的验证。美国哈佛大学心理学家威廉·詹姆士研究发现，一个没有受过激励的人，仅能发挥其能力的20% ~ 30%，而当他受到激励之后，所发挥的作用相当于激励前的3 ~ 4倍。由此可见，激励的意义和作用是非常强大的。

然而，一味等待别人为自己喝彩是将自己放置于被动的地位，也如同仅往血管里注射营养剂，是不能从根本上强身健体的。因此，要激励孩子还得靠他自己，即让他进行自我激励。大凡事业上的成功者，都是懂得自我激励的人。德国人力资源开发专家斯普林格在他所著的《激励的神话》一书中写道：“强烈的自我激励是成功的先决条件。”

岳岳上3年级。有一天，他回家就愁眉苦脸、唉声叹气的。虽然岳岳一直都不怎么积极、外向，但是，岳岳这天的情绪还是比较突出的。想到这些，妈妈就走过来问他：“怎么了？”岳岳垂头丧气地说：“妈妈，我们

老师今天说，一个月后要在班里举行演讲比赛，每个人都要上台演讲。平时老师都嫌我回答问题声音小，上讲台，我就更不敢说话了。唉！”

听着儿子的叹气声，妈妈心里很不舒服。岳岳从小就胆小，这可怎么办呢？爸爸回来后，妈妈说了这件事和自己的担心。爸爸想了一下，说：“也许这是一个改变的机会。”二人商量后，妈妈就去找岳岳了。

妈妈先跟岳岳说了他的一些优点，岳岳对自己好像有点信心了。然后，妈妈问：“你想不想在这次演讲比赛中有好的表现？”“那当然。”

岳岳眼中闪着一道光彩，然而，瞬间又熄灭了，他嗫嚅着说：

“可是，我……不敢大声说话呀！”妈妈说：“别‘可是’，从今天开始你每天跟我大声说

三遍‘我可以大声表达我自己’。”刚开始，岳岳声音很小，妈妈就让他重复。几天下来，岳岳声音越来越大，人好像也变得越来越有力量了。除了每天大声说“我可以大声表达我自己”，妈妈还指导岳岳写演讲稿。

由于做足了准备工作，岳岳在演讲比赛中很顺利地取得了成功。同学们也对他刮目相看，这让岳岳更加对自己充满了信心。

妈妈让岳岳每天大声说三遍“我可以大声表达我自己”，其实就是让岳岳进行自我激励。从这里，我们可以看出，自我激励能够促使孩子激发自己的无限潜能，从而取得成功。著名宗教领袖马丁·路德·金说：“世界上的每一件事都是抱着希望而做成的。”的确如此。

自我激励是一种让人得到快速进步的良好习惯，懂得进行自我激励的孩子，会更加自信、更加勇敢地面对他遇到的困难，更能激发自身的潜





力。所以，我们应该从小培养孩子自我激励的好习惯。

❀ 引导孩子确定一个自我激励的目标 ❀

美国散文作家、思想家爱默生说：“一心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路。”的确如此，很多名人的成功都缘于有明确的奋斗目标。

姚明无疑是成功的，他的成功与他的目标有着不可分割的关系。姚明说：“我的目标是成为联盟中最好的中锋，甚至是世界上最好的中锋。”姚明也曾在自传中说道：“如果没有王治郅的话，我的事业不会有今天这样的发展，因为从我开始打球的那一天起，目标就是成为像他一样优秀的球员。”

目标在一个人成功的旅途中有着不可忽视的作用。一个人只有确定了目标，才会有奋斗的方向，才不会在执行中迷失自己。善于自我激励的人必然有自己的目标，他会朝着自己的目标不断前进。

孩子在确定自我激励的目标时，我们要加以引导。一个过于高远的目标会让人可望而不可及，当孩子有了高远的目标时，我们要给予肯定，同时还要让孩子对这个高远的目标进行分割，从分割后的小目标开始努力。每实现一个小目标，孩子都会距离自己的高远目标更近一步，孩子也会对自己更加充满信心。

❀ 读名人传记，让孩子给自己找个榜样 ❀

人类历史长河中曾出现过无数的名人、佼佼者，他们出现在各个领域，无不具有值得世人借鉴的地方。美国著名的人际关系学大师戴尔·卡耐基曾多次介绍过一个叫宝克的人。

宝克是一个荷兰移民，虽然贫苦而且只受过小学教育，但他有一颗积极向上的心。他省吃俭用攒钱买了一部《美国名人传全书》，不仅读了书中所有名人的传记，还向那些能够找到的名人写信求教，如爱默生、勃罗克、夏姆士、浪番洛、林肯夫人、爱尔各德、秀门将军和戴维斯等，

甚至还和这些名人约见。他从名人的信中以及与名人的面谈中得到了很多有价值的经验，这些名人激发了他的理想和志向，而且他和名人的这种交往也给了他一种无价的自信心。后来，宝克成为了美国新闻界一个最成功的编辑。

榜样的力量是无穷的，我们可以根据孩子的兴趣，给孩子买一些相关的名人传记，让孩子用名人激励自己，从名人身上汲取奋进的力量。

给孩子的成功一个恰当的归因

当孩子在一次重要考试中取得了较好的成绩时，我们必然要对孩子进行肯定。我们会怎么评价孩子的成功呢？是归因于聪明，还是归因于孩子的努力和刻苦？

纽约哥伦比亚大学的心理学家曾选择了412名11岁的儿童进行了6次实验，结果表明，那些被评价为聪明的孩子过于注重考试成绩，一遇挫败就彻底灰心丧气，不愿选择新的和富有挑战性的学习任务。但是那些被评价为努力和刻苦的孩子，则更具有上进心和学习兴趣，因为他们认为智力和能力可以通过自己的刻苦学习而提高，所以他们也更愿意承担风险和完成富有挑战性的学习任务。

事实上，聪明是天生的，而刻苦努力是后天的，先天的条件被固定化了，而后天还有很大的发展余地。所以，当我们将孩子的一次成功归因于他自身的努力时，刻苦努力便成为他进行自我激励的一个重磅砝码了。

鼓励孩子面对挑战说声“我能行”

瞻瞻的妈妈是一个阳光快乐的人，她总是能积极面对各种挑战。在养育瞻瞻的过程中，她也会将自己的这种积极传递给瞻瞻。瞻瞻1岁多的时候，她带瞻瞻去游乐场玩，瞻瞻不敢上滑梯，她轻轻地扶着瞻瞻走上滑梯又滑下来，瞻瞻开心地笑了。她问瞻瞻：“你能上去吗？”瞻瞻点点头说：“能。”她用非常肯定的口吻告诉瞻瞻：“那你以后要对自己说‘我能



行’。” 瞻瞻似懂非懂地点点头。以后，无论玩什么遇到困难，当瞻瞻想要退缩的时候，她就问瞻瞻：“你要对自己说什么？”“我能行。”说完，瞻瞻就开始尝试去面对困难。刚开始，她常常提醒瞻瞻说“我能行”，随着年龄的增长和所说次数的增多，“我能行”逐渐成为瞻瞻面对挑战的必杀技。

瞻瞻所说的“我能行”，其实是一种心理暗示。所谓心理暗示，是指人接受外界或者他人的愿望、观念、情绪、判断或态度影响的心理特点。心理暗示可以是积极的，也可以是消极的。我们可以接受他人积极或消极的心理暗示，也可以给自己积极或消极的心理暗示，当我们给自己积极的心理暗示时，那就是自我激励。

我们不得不佩服瞻瞻的妈妈，她从瞻瞻很小时就引导瞻瞻对自己进行积极的心理暗示，这样瞻瞻就可以在挑战面前进行自我激励了。所以，我们不妨也将“我能行”的信念逐渐传递给孩子，并让他逐渐内化，从而在学习和生活中不断地进行自我激励，激发自身的无限潜能。

32.

抵抗挫折

——孩子必须面对的人生课程

在我们对他人的祝福语中，有一句非常普遍，那就是“祝你一帆风顺”。可见，人都是喜顺而不喜逆的；但是，这样的一句祝福语也说明人生中出现逆境、遭遇挫折是一种必然。普通人的的人生如此，那些成就大事业的人呢？两千多年前，孟子就说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能……”也就是说，经受过大挫折、大磨难的人才会有大的作为。

我们都希望自己的孩子能有大的作为，可是我们却舍不得让孩子经受挫折和面对挫折。

从小伟出生，妈妈就辞职在家专门带他。妈妈总是小心翼翼的，唯恐摔着、碰着小伟。

到了小伟蹒跚学步的时候，妈妈一直在后面跟着，悄悄地拽着。但是，总有不慎的时候，所以小伟偶尔也会摔倒。小伟摔倒了，妈妈很心



疼，赶紧一把抱起来，一边揉小伟摔疼的地方，一边用脚跺地，说：“这地真坏，把我们小伟摔疼了。”

慢慢地，小伟摔倒后就趴着或躺着大哭，直到妈妈把他抱起来。到了会说完整话的时候，每当自己摔着、碰着，小伟也会责骂地板、桌子、板凳，甚至埋怨爸爸妈妈。

6岁了，小伟上了1年级。刚开始，小朋友们还跟小伟一起玩，但是，小伟很爱哭，而且总埋怨别人把他碰疼了。小伟也回家跟妈妈说，妈妈就到学校找老师说：“我家小伟比较娇气，还爱哭，请老师多照顾一下，也请老师跟他的同学说一下。”这之后，同学们就不怎么跟小伟一起玩了，还暗地里嘲笑他。

小伟妈妈也许是大多数父母的一个代表，造成的结果就是：我们的孩子中有55%都顶不住失败的打击，有31.2%没有经受过挫折。这当然不是我们想要的结果，我们都希望自己的孩子长大后在困难和挫折面前能够勇往直前。但事实上，挫折来临时，抵抗挫折的习惯不是说有就有的，它是实际体验的结果，是培养的结果。

海伦·凯勒是美国著名的聋哑作家、教育家、慈善家、社会活动家，两岁的时候，残酷的病魔夺走了她的视觉、听觉和说话的能力。看不见、听不见、不能说话，这对一个两岁的孩子来说，无异于置身地狱。

但是，生活并没有抛弃凯勒。家庭女教师安妮·沙利文的到来改变了她的一生。不自弃的海伦·凯勒在安妮·沙利文的指引下，学会了阅读、拼写，学会了与人打交道，学会了表达自己。她考上了著名学府——哈佛大学，她掌握了5个国家的语言……她用自己不健全的身体不仅为她的人生画上了圆满的句号，还帮助了很多聋哑人。

海伦·凯勒的经历告诉我们，挫折可以成为一个人生命中的宝贵财富。一个能够抵抗挫折的人会在经受挫折的过程中增添奋进的力量，在经历生活磨砺的考验中变得坚强和成熟起来。于是，有心理学家将轻度的挫

折比做“精神补品”，也就是说，一个人每战胜一次挫折，就能为自己更好地面对挫折增添力量，为抵抗下一次的挫折做好“实战准备”。

既然挫折是人生必须面对的课程，抵抗挫折能为人生增添财富，就让我们在这堂课上教会孩子如何去面对、抵抗挫折吧！

✿ 用平常心看待孩子的小挫折，让他自己处理 ✿

在我们的观念里，挫折似乎是指像海伦·凯勒那样的失明、失聪、失语，或者大转折关头的一场考试等，其实不然，努力半天也系不上扣子、一块积木放不到尖角上、怎么也掌握不好一种运动器械等，这些对孩子来说都是挫折。

孩子很容易受到我们的情绪、态度的感染，孩子遇到挫折，如果我们以平常心看待，而不是低估他的承受能力而过度保护，甚至包办代替，他就不会对挫折产生畏惧感。遭遇挫折，孩子有一些负面情绪是很正常的，这时我们只要用平常心看待他的困难，给予恰到好处的帮助，孩子不仅完全可以渡过难关，还能收获成功后的喜悦。

✿ 教孩子遭遇挫折后乐观面对 ✿

著名心理学家马斯洛说：“挫折未必总是坏的，关键在于对待挫折的态度。”有心理专家研究指出：当人们遇到挫折时，90%以上的人会选择五种反应，即攻击、退化、压抑、固执、退却，只有少于10%的人能够正面思考。也就是说，大多数人在遇到挫折时，很容易陷入负面情绪，总是将失败归咎到负面的人、事上，习惯一味地责备和否定自己，而不知道如何去调整。而那些少于10%的人则能笑着看待挫折，能够正面思考，他们也因此更能抵抗挫折。所以，我们要教孩子遭遇挫折后乐观面对。

在“知心姐姐”卢勤的《好父母 好孩子》一书中记载了这样一件事，相信任何一位妈妈看后都会被感染。



记得有一次，我带《中国中学生报》的小记者到内蒙古大草原参加探险活动。在沼泽地行军时，遇到一条1米多宽的河沟，许多同学都跳了过去。我在河沟边站了好久，心里想：虽然我对同学们说“太好了”，可是如果我掉到河里也够糟糕的，因为我的腰和腿全有病。我就暗暗仔细地观察那些男同学是怎么跳过去的，看明白以后，我就憋足劲儿一跳……嘿！成功啦！没想到，我身后一直跟着一个胆小的女孩子，她也怕掉进水里，不敢跳。看到我都跳过去了，她也放了心。没想到，只听得扑通一声，这女孩掉进了河沟，水一下子没过了她的膝盖。我赶忙伸出手去，把她从河沟里拉了上来。她一边朝上爬，一边说着：“太好了，我终于掉到河里了！”我说：“真是太好了，这回数你最凉快了！”说完，我俩痛快地大笑起来。在追赶队伍的路上，每走一步，她的鞋里都会发出咕唧咕唧的声音，她神气地说：“听，多么美妙的音乐！”我说：“太好了，我们行军有乐队伴奏啦！”一路上，她一点也不觉得沮丧，反而感到轻松愉快。如果这个女孩子的心里被“太糟了”的心态主宰，她一定会想：“为什么别人没掉进河里，偏偏我就掉进去了呢？真是倒霉透了！”这样，她一定会觉得探险活动又苦又累，甚至会哭鼻子、流眼泪。

掉入河里后，这个女孩还能乐观面对，把自己内心失望、沮丧的负面信息转化成一种愉快的正面信息。相信在日后的人生旅途中，不会有什么困难和挫折能挡住她前进的脚步。

❀ 不要剥夺孩子体验失败的机会 ❀

挫折可以是外部因素带给我们的灾难，也可以是由于自身能力造成的一些失败。对于大多数孩子而言，会更多面对后一类型的挫折。有人说，孩子经受一些挫折是非常必要的，尤其是小的时候。因为小的时候孩子经历的挫折也小，他可以在这些小的挫折中积累抵抗挫折的经验。

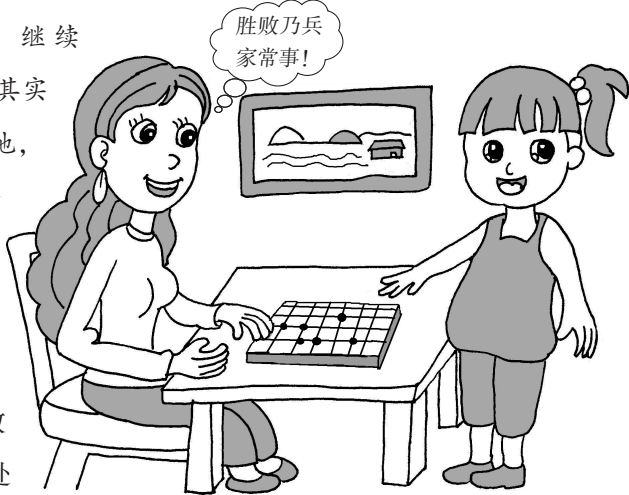
珍珍很喜欢和妈妈下五子棋。从3岁多开始，下五子棋就成为她和妈

妈之间的一项游戏了。

刚开始下棋，妈妈唯恐珍珍总是输会挫伤她的积极性，就偶尔故意输给她，让她体验赢棋的快乐。但是，有了赢的体验后，珍珍就不喜欢输了，一输就哭。

后来，妈妈又想了个办法，那就是在自己故意输的时候说：“‘胜败乃兵家常事’，没关系，继续来。”看似在鼓励自己，其实是说给珍珍听的。慢慢地，珍珍在输棋的时候也会对自己说这句话了。

由于孩子在成功的时候是快乐的，所以我们害怕看见孩子因失败而难过，于是，我们处处让着他，让他赢。其实，这会给孩子一种错觉，那就是他总会赢。但当和其他孩子在一起玩的时候，就没有人会让着他了。那时，他突如其来地体验到失败，会更加无法承受。所以，不要剥夺孩子体验失败的机会，这才是真正地帮助孩子成长。



❀ 多给孩子安排一些有挑战性的体验活动 ❀

俗语说：“穷人的孩子早当家。”这是因为穷人家的孩子从小就面临着各种各样的困难，在面对这些困难的过程中，他们获得了应对的经验。所以，如果想让生活在安乐窝中的孩子学会抵抗挫折，我们可以给孩子多安排一些具有挑战性的体验活动，如全家一起去登山，登山是对孩子体力、意志的考验。对大一些的孩子，还可以让他体验饥饿，体验暴风雨的侵袭等，在这些体验中，孩子会慢慢习惯自己的生活中有困难、有挫折，并学会抵抗挫折。



美国诗人惠特曼说：“让我们学着像树木一样顺其自然地面对黑夜、风暴、饥饿、意外与挫折。”父母们，有意安排一些有挑战性的活动，让孩子像树木一样成长吧！

33.

悉心倾听

——开启他人心灵的一把钥匙

在现代社会，孩子是否具备和他人和谐相处的能力，对他的一生都有很重要的影响。

在家，孩子要和我们相处；在学校，孩子要和同学、老师相处；日后走向社会，他要和同事、领导相处……这些相处关系是否和谐，决定着孩子的心情和学习、做事的精神状态。

刘斌今年10岁，长得很可爱，但是同学们都不太喜欢他。因为无论谁说话，不管别人是否说完，只要他听到，他就会插嘴把话接过去，即使老师讲课时也不例外。

刘斌并不知道自己的这个缺点，但他能感觉到同学们对他不友好。有一天，刘斌看见几个同学在一起兴高采烈地谈论着什么，他就靠近想听一听，但是，那几个同学一看他靠近竟然停止谈论并四散走开了。刘斌既委屈又沮丧。

刘斌回家跟妈妈说起这些，妈妈经过反思，明白了原因在她身上。原



来，刘斌开始学说话时，她为了鼓励儿子多说话，只要刘斌开口，她就会笑着赞扬，后来刘斌就变成了现在的这个样子。

可以看出，刘斌与同学相处的不和谐，其主要原因是因为妈妈只教会并鼓励刘斌去说，而没有鼓励他去听。实际上，倾听是一种非常重要的技能和习惯，也是人际交往中开启他人心灵的一把钥匙。

倾听是对他人尊重的一种表现。人都需要被尊重，当我们悉心倾听对方谈话时，对方从我们认真的眼神中就能感觉到被尊重和鼓励，他会很乐意说下去。人际关系大师戴尔·卡耐基在《人性的弱点》中说到自己的一次亲身经历：

卡耐基曾在纽约出版商主办的一次晚宴上见到一位著名的植物学家。他倾听着植物学家谈论大麻、室内花草以及关于马铃薯的惊人事实。直到午夜告别，他也几乎没说过什么话。但那位植物学家却高兴地对主人说：卡耐基是最有意思的人，是一个最有意思的谈话家。

卡耐基看上去似乎什么也没做，但实际上却做了一件在人际交往中十分重要的事，即耐心倾听他人说话，使植物学家感觉到自己受尊重，也因此对卡耐基产生了好感。

倾听能促进心灵的沟通。耐心倾听别人说话虽然只是一种交流和谈话的方式，却蕴含着极大的信任。因为这是在别人愉快的时候与他分享快乐，在别人痛苦、失落的时候为他分担痛苦和失落，这就意味着心灵与心灵之间的沟通。

人有两只耳朵一张嘴，就说明人需要多听少说。作为父母，我们不仅要培养孩子自由表达自己的信心，还要培养他倾听他人的习惯。通过倾听，孩子能了解他人的思想、个性、爱好和期盼等；通过倾听，孩子可以和同伴建立信任，从而和谐相处。

❀ 让孩子从我们这里“学习”倾听 ❀

在家庭中，我们总习惯站在过来人的角度去评判孩子的情感、行为，

想要纠正它们。慢慢地，我们发现孩子不愿意跟我们交流了。其实，不是孩子不愿意交流，而是因为我们不会倾听，孩子从我们这里得不到理解，也得不到共鸣。所以，要想让孩子懂得倾听，我们首先要倾听孩子。

在倾听时，我们要表情平和地面对孩子，让他感觉到我们对他的尊重。在孩子说话过程中，当孩子需要回应时，我们要及时说出“嗯”、“噢”、“我知道”之类的话语，表示自己正在专心地关注孩子讲话。否则，会引起孩子的误会。

最近，彤彤的妈妈声带发炎，医生嘱咐她一周内不要开口说话。从医院回到家，她就躺着休息，这时彤彤回来了。

彤彤一看到妈妈就说：“妈妈，我再也不想去幼儿园了，老师笑话我！”如果是平时，她早就接着说：“不去幼儿园怎么行呢！”可是医生再三说不能说话，她只好忍住什么也没说。

气呼呼的彤彤走到妈妈身边，伤心地哭了：“妈妈，今天老师让我们装玩具，我把小马的耳朵给小驴安上了，老师就笑话我，小朋友们也都笑我。”

听到这些，妈妈没有说话，只是把伤心的女儿搂在了怀里。彤彤哭了两分钟，离开妈妈的怀抱，然后平静地说：“妈妈，我去玩了，我没事了。”

妈妈很奇怪，要是在平常，她们肯定会为这件事争吵起来，今天什么都没说，彤彤竟然自己好了。

其实，彤彤当然知道不上幼儿园是不行的，她只是需要倾诉，而妈妈的拥抱恰到好处地给了她回应。倾听就是如此神奇，它可以帮我们修复和融洽亲子关系。当我们倾听孩子的心声时，孩子也能从我们这里学习到如何倾听。

✿ 引导孩子在倾听中提问 ✿

一个优质的倾听过程，还包含着适当的提问。因为提问不仅能表现



出我们在认真地听对方说话，而且还能让对方说出更多的信息，适当的时候还能引导对方转移谈话的方向。孩子之间的倾听也是如此。所以，我们要引导孩子在倾听时有效地提问，而不是仅仅问对方一些只需要回答“是”或“否”的问题。比如，孩子班里来了新同学，在新同学做自我介绍的时候，可以适当地问一句“你们那里是怎么样的？有没有好玩的地方？”或者“你能不能说说你来这里后的所见所闻？”这样的提问，既不让对方感觉到生硬，还能让对方说出一些孩子不太了解的事情。相对于只要回答“是”或“否”的问题，这种提问方式无疑是更为巧妙的。

✿ 和孩子进行换位体验 ✿

东东是个聪明伶俐又善于动脑的孩子，他的思维很敏捷，常常受到爸爸妈妈、老师的夸奖。爸爸也经常跟他探讨各种问题，所以，东东和大人的交流也很顺畅。

有一天，家里来了爸爸的一位同事。爸爸和叔叔聊天的过程中，东东也在旁边，刚开始还认真听，后来就积极参与了。再后来就基本成为他的“一言堂”了，爸爸和叔叔一句话还没说完，就被他打断了。这让叔叔很尴尬，爸爸也有些生气，但忍着没吭声。

叔叔离开后，东东还想跟爸爸继续刚才的话题，但是总是一句话还没说完，就被爸爸打断了。这样重复几次后，东东急了，大声喊：“您听我说完嘛！”爸爸平心静气地说：“东东，我刚才才是故意的。”东东惊奇地问：“为什么？”爸爸回答：“你现在体会到说话时不断被打断的感觉了吧？你刚才就是这样，这让叔叔很尴尬、很难受。”东东沉默了一会儿说：“爸爸，我明白了。”

东东和爸爸又开始继续讨论之前的话题，但明显不那么频繁地打断爸爸了。

东东的爸爸不着痕迹地让东东进行了一次换位体验，在体验中，东东

了解了不被倾听的感觉，自然也就明白了如何倾听他人。

❀ 告诉孩子，听别人说话时要专注 ❀

现在的孩子大都是独生子女，习惯了成为大人关注的中心，再加上孩子都有很强的表现欲，所以只想让大人认真听他说话，而他在听别人讲话时则往往心不在焉，或左顾右盼，或处理他事，或摆弄东西，或不时走动，这是一种



不好的习惯，是非常伤人自尊的交流方式，会让说话的人感觉到自己不被尊重。所以，我们要告诉孩子，别人说话的时候一定要专注地看着对方，安静地听对方把话说完，这既表现了对对方的尊重，也能为自己赢来友情。

❀ 教给孩子必要的倾听礼仪 ❀

倾听是一种和他人面对面沟通的行为，为了使倾听更为有效，我们还要教会孩子一些必要的礼仪。

首先，倾听时要面带微笑，这能让对方在轻松自如中畅所欲言。其次，倾听过程中即使自己有不同意见，也不要马上说出并和对方争论，最好能站在对方的立场上去理解他的观点。再次，交谈过程中要多听少讲，不要随意打断对方的话。另外，在倾听时，可以适当地运用眼神、表情等非语言传播手段来表示自己在认真倾听，也可以不时地说“是的”、“明白了”、“继续说吧”、“对”等语言来表示自己在认真



倾听。最后，孩子如果对对方的谈话不感兴趣，一定要委婉地转换话题，如说“我想我们是不是可以谈一下关于……的问题”。

34.

慎独自律

——教孩子人前人后都一个样

“慎独”这个词出自《礼记·中庸》：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。道也者，不可须臾离也，可离，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微。故君子慎其独也。”这段话的含义是在无人监督的情况下，君子要自我监督，不做不符合道德的事，谨慎地遵守道德原则，自觉地按道德规范做人。而“自律”表达的也是同样的含义，即自己约束自己。能做到慎独自律，就意味着一个人在人前人后都是一个样子的。

古往今来，我国有很多的杰出人物都是慎独自律的典范，比如，东汉的杨震，《后汉书·杨震传》中记载了他的一个故事：

杨震在担任荆州刺史的时候，推荐王密为昌邑县令。后来杨震调任东莱太守，在赴任时路过昌邑，王密为了报答杨震的知遇之恩，送了杨震“金10斤”。

杨震说：“我了解你，你却不了解我，这是为什么呢？”王密还以为



杨震是担心别人知道而拒绝这些钱财，就劝杨震说：“现在是晚上，没有人知道。”可是杨震却严肃地说：“天知，神知，我知，子知，何谓无知？”王密听到这句话后非常羞愧，于是就带着钱财离开了。



从这个故事中我们可以看出，杨震不是说一套做一套的人，他在生活中真正做到了慎独自律。

慎独自律不仅是一种品德，更是一种很好的习惯。一生中能自始至终做到慎独自律的人，就能够支配自我，控制住自己的情感、欲望和恐惧心理，成为自我行为的主人，成为一个强者。所以，法国军事家拿破仑说：“不能控制自己的人永远是弱者。”前苏联文学家高尔基也说：“哪怕是对于自己小小的克制，也会使人变得更加坚强。”

既然慎独自律对一个人如此有益，我们自然希望自己的孩子有这样的习惯。但是，对于孩子来说，他们的中枢神经系统尚未发育完全，神经冲动的传递容易泛化，不够准确，因而他们的自律能力是比较弱的，更不要说慎独了。所以，要培养孩子慎独自律的习惯，就要使用一些适合孩子的办法。

❀ 让理想和目标成为孩子慎独自律的动力 ❀

不仅我们渴望孩子成功，孩子也有自我实现的需要。然而，每一个成功者的成功都不是轻而易举得来的。古罗马学者纳索米说：“人越伟大，越能自律。不能自律的人，就是人生的失败者。”可见，任何一个成功的人都知道在适当的时候约束自己。

很多大一些的孩子都有自己的理想或者高远的目标，当他管不住自己

时，我们可以用成功者的慎独自律来激励他，让他的理想和目标推动他做到慎独自律。

和孩子一起从生活小事做起

任何习惯的养成都要经过一个从他律到自律的过程，慎独自律也同样如此。在生活中，有很多小事都可以成为我们和孩子一起练习的机会，比如在十字路口，即使没有车辆、行人通过，我们也要真正做到“红灯停，绿灯行”；再如排队，大多数情况下，人们都会秩序井然地排队，但偶尔也会有人“加塞”，和孩子讨论两种情况下我们的不同感受，让孩子明白排队是一种既利己又利他的行为，以后再有类似的排队行为，孩子就会主动约束自己。

在协商的基础上，和孩子一起制订“家规”

国有国法，家有家规。现今，很多人认为家规就等同于惩罚，制订并遵守家规容易伤害到孩子的自尊。其实不然。首先，家规对家庭每一个成员都是有效的，并非单独针对孩子。其次，家规是一种约束，告诉孩子哪些行为是不被允许的。无数事实证明，在家规中成长的孩子，长大后比那些随心所欲、行为散漫的人更有自尊心，也更能在社会生活中获得成功。所以，家规是训练和教导孩子慎独自律的一个起点，是帮助孩子适应家庭以外的世界的一个有效手段。

李子鸣上5年级，由于天性好动，常常不能坐下来好好学习，对于妈妈交代的事往往答应了，但事后却做不到。为此，家里常常“硝烟弥漫”。后来，一个偶然的机会，妈妈参加了家庭教育指导行动的培训会。在这次培训会上，她受到启发，决定要和丈夫、李子鸣协商后制订出家规来，以约束彼此。后来，他们形成了如下约定：

父母需遵守：吃饭时，不问孩子成绩，不批评孩子；不打做错事的孩子，而要以理服人；不偷看孩子的日记；每周末有一天要全家一起外出游



玩或参观展览。

李子鸣需遵守：回家后先写完作业再玩；出去玩之前要跟父母打招呼，并约定玩的时间；经常和父母交流身边发生的事；每周的二、四、六负责洗碗；每天负责整理自己的房间。

有了这个家规后，李子鸣和爸爸妈妈之间少了很多争吵，而多了愉快的相处。

制订家规不是很随意的行为，不是单纯为了约束孩子。所以，在制订家规时一定要与孩子协商，这样才能体现平等的亲子关系，也保护了孩子的自尊和权利。家规制订后不能朝令夕改，而要彼此坚持执行。孩子违犯家规，要有必要的惩罚；孩子做得好，就要及时给予赞扬，它胜过丰厚的物质奖励。另外，家规制订后，如果有不合理的地方，可以再协商修改。

教孩子合理地安排自己的生活

慎独自律可以说是规则内化后的一种自我约束，我们教孩子有规律地生活，久而久之，这种生活状态就会培养孩子慎独自律的习惯。

田薇是个很懂得慎独自律的孩子，这主要源于她的爸爸妈妈一直有意识地培养她这种习惯。小的时候，她妈妈就在固定的时间让她睡觉，让她起床。上学后，就定了一个闹铃，闹钟一响田薇就会起床，书包也是自己整理，每天写作业的时间也是固定的，当然也有一些时间由她自己安排。规律的生活让田薇形成了自己的自律性。

一个周三的晚上，爸爸妈妈有事要到晚上10点才能回来。8点多的时候，妈妈接到田薇的电话，说自己的作业已经写完了，问能不能上网玩一会儿游戏。田薇这样做妈妈很高兴，毕竟她一个人在家，即使开电脑玩游戏他们也不知道，但是，田薇却做到了妈妈在和妈妈不在一个样。

田薇的这种行为，相信任何父母都希望能发生在自己孩子身上。其实，让孩子做到这样并不难，只要教孩子合理地安排自己的生活，因为规律会让孩子变得主动起来。

对于年龄较小的孩子，我们可给他制订一个时间表，帮助他执行时间表；而对于大一些的孩子，可以在他制订时间表时给他一些参考意见，并督促他执行。一段时间后，我们就能看到孩子的变化。当然，前提是持之以恒地执行。

别让孩子成为自己欲望的奴隶

由于年龄小和身体发育的原因，孩子常常受到物质欲望的控制。这时，孩子只是一味地哭闹，以获得自己想要的东西。在欲望面前，孩子基本上没有什么自控能力。这虽然很正常，但并不利于培养孩子慎独自律的习惯。所以，我们还要适当地引导、帮助孩子，使他成为欲望的主人。

对于控制欲望，一位妈妈的做法值得我们借鉴。她常常把女儿带到商场门口，让她选择：“如果你不要求买东西，就进去逛，否则，就不进去。”长期多次地重复这种克制欲望的过程，使女儿具备了较强的自律性，从而能够抵御来自各个方面的不良诱惑。



35.

缓解压力

——张弛有度才能轻松地做事

压力，既是一个物理学概念，也是一个心理学概念。在心理学上，压力是指外界的刺激与主体的反应之间的交互关系，也就是说，个体对环境具有威胁性的刺激经大脑思考后对其性质表现的反应。

每一个人的生活中都存在着压力，孩子也不例外。压力对任何人都都会产生两方面的作用，一方面是积极的，另一方面是消极的，即我们日常所说的，人无压力不奋进，然而压力过大也会成为奋斗中的阻力。至于压力究竟会对每个人产生什么样的作用，是因人而异的。因为每个人的压力产生的原因是不同的，每个人对抗压力的能力也是不同的。

就大多数孩子而言，入园、入学、学习、考试、升学、生病、父母的高期望值、与他人的沟通障碍和矛盾冲突等都是压力产生的原因。这些原因产生的压力在我们看来可能是微不足道的，然而，如果这些压力不能得到缓解，就会对孩子的身心健康造成很大的影响。

从3年级开始，妈妈就给刘硕报了两个兴趣班：跆拳道和英语。刘硕对跆拳道挺感兴趣，但一直不怎么愿意学英语。到了4年级，刘硕的作业越来越多。周末两天基本上都是在上午写作业、下午上兴趣班中度过的。虽然刘硕多次抱怨自己没时间休息、没时间玩，觉得很累，不想上兴趣班了，但爸爸妈妈却认为已经报了名，就不能半途而废。

一个星期六的早上，刘硕在写作业的过程中突然摇摇晃晃地走到妈妈跟前说自己胸闷，有点喘不上气。妈妈赶忙收拾打算带他到医院。可是，刘硕突然跑到阳台角落里大声尖叫，随后就嚎啕大哭，同时还边哭边用手死命抓脸或用牙咬手，既而手脚僵硬，动弹不得。妈妈吓坏了，赶紧送他到医院。医生检查后说刘硕身体没有病，之所以有这些表现，可能是因为精神压力太大。

回到家，妈妈鼓励刘硕说说自己的心里话，刘硕说：“我不想上学，老师总是批评我；我也不想上什么兴趣班，对它们一点兴趣都没有。我真的很累，有时候只想从学校和你们眼前消失。”听了这些话，妈妈很惊讶，在她看来理所当然的事，却似乎快要将刘硕压垮了。

事实上，大多数孩子都会面临这样的压力，无论是老师眼里的优等生，还是沉默着的其他学生。而且，在竞争日渐激烈的今天，孩子面对的压力可能会更大，这些压力也不会在短时期内消失。所以，作为父母，我们不能忽视孩子的压力，而是要教孩子一些缓解压力的方法，并让孩子将缓解压力当成一种习惯来养成。

教孩子接纳压力

尽管我们都知道“没有压力就没有动力”，但“压力”这个词在大多数人眼中还是一个负性词。这种潜意识的影响传递给孩子后，孩子就会更加不愿意承受压力。所以，我们要教孩子接纳压力。首先，我们要告诉孩子，压力是人生活中的一种客观存在，任何人都生活在压力之下，并且别无选择。其次，我们可以跟孩子说，既然有压力，就



要有承受压力的思想准备。承受压力的思想准备越强，承受压力的能力就会越大，相对来说，压力本身就等于减小了，这样就能做到越压越有力。

❀ 关心孩子，及时排解他的心理压力 ❀

在孩子处于婴幼儿时期时，我们会关心他是否吃饱穿暖，玩得是否开心。到孩子入学后，我们关心的更多的是孩子的学习状况，对于他的心理和情绪却很少顾及。殊不知，无论什么年龄的孩子，心理和情绪都需要我们关心。尤其是在他进入学校之后，他可能会遇到诸如成绩不好，被他人威胁、侮辱、打骂等问题。对于这些问题，孩子有时会选择独自面对。但是，当他解决不了的时候，就会成为一种无形的压力。

王蕾是个5年级的小学生，由于天生丽质、品学兼优，所以很多老师、同学都喜欢她。

有一天放学，王蕾像往常一样走出校门就和同学分手了。没走几步，就有一个男生凑到她身边。王蕾一看，是同校6年级的一个学生，因为打架在学校很出名。这个男生嬉皮笑脸地对王蕾说：“小学妹，我们交个朋友吧。”王蕾愣了一下，冲着前方喊了声“爸爸”，然后拔腿就跑。那个男生可能有所顾忌，就没有追她。

回到家，王蕾吃饭时有些心不在焉。妈妈很奇怪，就问她：“蕾蕾，怎么了，今天发生什么不高兴的事了吗？”王蕾摇了摇头。妈妈看她不想说，也没接着问。

晚上，妈妈一觉睡醒想去看看王蕾是否把被子踢开时，竟然发现王蕾还没睡着。妈妈说：“蕾蕾，一定是发生了什么事，你能跟妈妈说说吗？”王蕾再也忍不住了，她哭着扑到妈妈怀里说：“妈妈，我怕。”妈妈抱着王蕾等她平静下来。后来，王蕾告诉了妈妈整件事情，妈妈安慰她说明天接送她上学，王蕾才放心地睡着了。

妈妈很细心，及时发现了王蕾正面临着的问题，并帮她解除了内心恐

惧带来的压力。

美国医学专家哈费莱德教授经过十多年的临床研究得出结论：“人的不良情绪容易引起心血管病、糖尿病、溃疡症或精神病等，并使这些病不断恶化。”对孩子来说，如果有不良情绪长期得不到宣泄，就会给孩子本人、家庭、社会带来危害。所以，我们要善于观察孩子，当孩子情绪不好时要及时关心他，帮他排解心理压力。

和孩子一起实践缓解压力的方法

既然生活中的压力无处不在，那我们就要积极乐观地用有效的方法去面对。

（1）呼吸排压法：一种是教孩子做几个简单的深呼吸，即缓慢地吸气，再缓慢地呼出肺内所有的气。还有一种，让孩子想象他的脚底有几个小洞，然后想象一股冷空气由小洞慢慢灌进身体，由腿到骨头，让孩子想象自己把这道冷空气留在身体内数秒钟，再利用压力将冷空气由骨头里推回腿，再推出脚底的小洞。

（2）肌肉松弛排压法：室内的气温和光线很温和，让孩子躺在舒适的椅子或者床上，身体各部分放松下来。从头部开始，将额头的肌肉用力地收紧，保持一会儿，然后慢慢地放松。重复3～4次，然后深呼吸两次，同时想象自己非常轻松、舒服。然后是肩膀、胳膊的运动，将肩膀、胳膊收紧，拉高到耳朵的位置，保持一会儿再慢慢放松下来。这个方法能让孩子清楚感受到放松与紧张的区别，在过度紧张时使用这种方法能让孩子尽快放松下来。

（3）抒发内心排压法：孩子睡前15分钟，我们坐在孩子的床边，表情温和，内心充满爱地让孩子开始以下四个步骤：第一，先说出一项自己的长处；第二，说出这一天做得很好的一件事情；第三，说出一件明天希望去做的事；第四，说完以上三项，交换一句“爸爸妈妈很爱你”、“我好爱爸爸妈妈”，然后温和地拥抱或者靠靠肩。这种方法能使孩子感觉到舒适



和安心。

❀ 让孩子的生活在学习和娱乐中张弛有度 ❀

据科学研究，学龄前的孩子需要11～13个小时的睡眠时间，而小学期间的孩子需要10～11个小时的睡眠时间。事实上，我们的孩子很少能获得这么充足的睡眠，这是由多种原因导致的，比如，学校的作业、父母额外布置的作业、课外辅导班、孩子迷恋电视游戏等。睡眠不足，会导致孩子休息不好，孩子会感觉到身心疲累，不能集中精力学习，由此导致学习上有很大压力。

另外，孩子的时间被大量的学习占据后，没有娱乐的时间，而娱乐是化解压力的最好途径。如果孩子能经常沉浸在快乐的事情之中，压力就会自动减轻或者消失。所以，我们要让孩子的生活丰富多彩一些，除了学习知识之外，还可以让他和同伴一起玩游戏、去公园玩耍、去博物馆参观、看画展等，这种张弛有度的生活更能保证孩子学习的效率。

王欣瑶上6年级，学习成绩一直名列前茅，更重要的是她每天都乐呵呵的，她的爸爸妈妈也不像其他同学的父母一样一副忧心忡忡的样子。

李佳和王欣瑶关系很好，李佳的妈妈对王欣瑶的状态很好奇。有一天，她回家时碰到了王欣瑶的妈妈，就问：“你家欣瑶学习那么好，她每天晚上学习到几点啊？”欣瑶妈妈回答：“也就8点吧，再玩半个小时，八点半就开始洗漱准备睡觉了。”李佳妈妈很惊讶，然后又接着问：“那欣瑶是不是周末上补习班啊？”欣瑶妈妈笑了：“没有上，她写完作业，我们就一起去超市购买一周的日用品。还有一天要出去玩，或者看看姥姥、奶奶他们。”

李佳妈妈更惊讶了，随后感叹道：“那就是你家欣瑶超常聪明。”欣瑶妈妈笑着摇摇头说：“她的智商也就一般。她自己跟我们说‘我睡得好，玩得高兴，上课就特别有精神’。”

《礼记·杂记》中说：“一张一弛，文武之道也。”孩子的生活也应该如

此，让他该学习的时候学习，该休息娱乐的时候就休息娱乐，他才能在张弛有度中高效学习、快乐生活。





36. 情绪调控

——掌控情绪才能把握住未来

情绪，是我们人类喜怒哀乐的一种表现。每一个人都有自己的情绪，孩子也不例外。作为父母，我们都乐意看到孩子处于愉悦的情绪状态中，而不喜欢看到他有悲伤、哭泣、愤怒等不良情绪，这实际上是对情绪的一种误解。

小毅4岁，回家看到妈妈独自坐在沙发上，脸上写满了不高兴。小毅观察了一会儿后，关切地问妈妈：“妈妈，你怎么了？”妈妈回答：“我有些难过，一会儿就好了。”小毅理解地说：“难过了，你就哭一会儿，哭会让你舒服的。”听完小毅的话，妈妈很吃惊，然后笑了起来。

我们自己的成长经验认为：哭不好、哭不能解决问题、哭是无能的表现，甚至哭不是“男子汉”的作为……我们对哭似乎有一种本能的焦虑感，这种焦虑感直接导致我们不接纳孩子的哭。然而，对孩子来说，哭是他本能地调节情绪的一种方式。

著名教育专家孙瑞雪在她的《完整的成长》一书中这样看待孩子的

情绪：

儿童时期，情绪状态是判断孩子是否正常成长的一个衡量尺度，甚至孩子身体的状态，也可以通过观察情绪的“好坏”来判断。愉悦而平静的恒定状态，是保证儿童情绪成长和其他各部分成长的前提。情绪始终沮丧的孩子，他的各部分都有可能停留在原始的状态，这也意味着他的生活、他的成长可能就是不幸的。成年后他会成为情绪的俘虏，被情绪掌控，这就容易发展为成人的道德问题。

由此可见，儿童时期的情绪问题如果得不到合理的调控就会影响到他的成长与未来。

我们不能消灭情绪，但是，情绪是说来就来、说走就走的。所以，情绪是流动的，它能在流动中得到调整，调整的过程就是情绪管理。现在很多人、很多组织都开始研究如何调整、管理和治疗情绪，这表明人们都逐渐意识到了情绪的作用和情绪管理的重要性。我们，包括孩子，如果能够调控情绪，就能成为情绪的主人。如果我们成为了情绪的主人，我们就拥有了两种能力。一种能力是清晰地把自己和别人的情绪剥离开，清楚地知道“情绪是我的”、“我要为我的情绪负责”。这里的“负责”是指自己照顾自己的情绪，知道情绪的来源，允许自己有这样的情绪。另一种能力就是转化情绪。即当我们平静下来时，把情绪的来源转化成支持我们生命成长的东西。

我们都想让自己的孩子成为情绪的主人，那么就要从他小的时候培养他调控情绪、管理情绪的习惯。

营造自由、平等、和谐的家庭氛围

大多数孩子在家庭中待的时间是最长的，家庭承载着孩子大部分的喜怒哀乐。所以，家庭氛围对孩子来说是非常重要的。

玲玲的爸爸是个生意人，脾气很暴躁，如果生意不顺就会冲妈妈和她发脾气，有时候对她和妈妈又非常好。这让玲玲总是小心翼翼的，不知道爸



爸哪天回来是晴天，哪天回来是阴天。

慢慢地，玲玲的情绪也变得不稳定了。在学校，同学不小心碰了她，有时候她会宽容地说“没关系”，有时候却大发脾气。时间长了，同学们都不敢接近她。她对同学疏远自己很难过，就回家向妈妈发泄，结果她们家的气氛常常很紧张。

玲玲的情绪不稳定，很明显是受到了爸爸的影响。在一个家庭中，爸爸妈妈是孩子情绪稳定的保证，所以，我们要努力给孩子营造一个自由、平等、和谐的家庭氛围。我们可以在他不伤害自己、不伤害他人、不伤害物品的前提下，让他自由地玩耍。作为父母，我们之间要互相尊重，并且尊重孩子，不把他当成家里的一个玩偶看待。我们之间有不同意见时，要尽量平心静气地谈，而不是大吵大闹。

在自由、平等、和谐的家庭氛围中，孩子和爸爸妈妈之间有着良好的亲子关系，爸爸妈妈能给孩子提供情感支撑；在这样的家庭氛围中，孩子的性格也会比较开朗，出现不良情绪的次数比较少，即使出现了不良情绪，也能够在家庭中得到疏导。

帮助孩子认识自己的情绪

兴奋、喜悦、高兴、生气、愤怒、悲伤、难过、恐惧、害怕……这都是我们的情绪，当我们处于其中之一时，我们能清晰地知道，但是孩子不知道，他只知道哭或者笑，而不知道自己究竟是处于哪一种情绪状态中。要培养孩子调控情绪的习惯，首先要教孩子认识自己的情绪。

丫丫出生后，容易情绪失控的妈妈对自己很不满意，为了避免影响丫丫，妈妈开始学习一些情绪管理的知识，并在丫丫和自己身上运用。当丫丫因玩具被小朋友抢走而大哭时，妈妈会拉着丫丫的手说：“他抢了你的玩具，你很生气是吗？”当丫丫因小鱼死去而哭时，妈妈抱着她说：“小鱼死了，你很伤心是吗？”……随着年龄的增长，丫丫慢慢能分清自己的

情绪了。

丫丫5岁了，一天吃晚饭时，她说：“我今天还没跟小朋友玩够呢！”

丫丫爸爸当天在工作时与同事发生了争执，情绪本来就不太好，听到丫丫这样说，立刻站起来打开门，说：“去吧，那你去呀！”说了几遍，丫丫委屈地说：“我只是有点失望，又没说要现在接着玩。”然后接着说：“你也不用为这么点儿事生这么大气呀！”看着清醒的丫丫，爸爸不好意思地笑了。



可以看出，妈妈在丫丫身上的“实验”是成功的，一个能清楚认识自己情绪的孩子更容易调控自己的情绪，也不会受别人情绪的影响而掉进别人的情绪之中去。当孩子出现某种情绪时，无论是积极的还是消极的，我们都要表示理解，并说出他目前的情绪状态。久而久之，孩子就清楚自己的情绪了。

引导孩子适当宣泄情绪

当孩子有了不良情绪时，我们要引导孩子适当宣泄情绪。宣泄情绪有两种方式，一种是直接宣泄，一种是间接宣泄。直接宣泄，就是直接针对引发情绪的刺激来表达情绪。通常情况下，直接宣泄对别人对自己都是不利的，所以最好让孩子间接宣泄情绪。也就是说，孩子将这种情绪向我们、老师或者同学、朋友进行诉说，并接受劝慰与帮助，从而求得心理上的平衡。另外，还可以让孩子在亲人面前痛哭一场，释放他内心的委屈和痛苦，这样也能达到宣泄不良情绪的目的。



❀ 教孩子学会转移情绪 ❀

现代情感心理学的研究表明，在出现情绪反应时，人们头脑中往往有一个较强的兴奋灶，此时如果另外建立一个或者几个新的兴奋灶，就可以抵消或者冲淡原来的优势兴奋灶。所以，我们可以告诉孩子，当他感觉自己情绪激动起来时，为了使情绪不至于立即爆发，使自己有时间和机会冷静地分析和考虑问题，他可以有意识地转移话题或者做点别的事情，这种方法能够分散自己的注意力，将情绪转移。转移情绪这种方法是针对大一些的孩子而言的，因为他们更容易因为冲动而做出伤害自己、伤害他人的举动。

❀ 用音乐转化孩子的情绪 ❀

荷兰作家维尔修思创作过一本名为《难过的弗洛格》的绘本，里面讲了这样一个故事：

弗洛格起床了，他觉得有一点难过。他很想哭，可不知道为什么。他的朋友小熊很担心他，希望他笑，可是他笑不出来。老鼠过来安慰他，希望他振作起来，可是弗洛格说他振作不起来。老鼠想了各种办法逗弗洛格开心：疯疯癫癫地跳舞、倒立、学马戏团小丑。可是弗洛格仍然没有一点笑容。突然，老鼠想到了一个办法。他回家拿来了小提琴，开始拉一支好听的曲子。没想到，弗洛格竟然听得哇哇大哭起来。老鼠拉得时间越长，弗洛格哭得越厉害。老鼠问弗洛格为什么，弗洛格说是因为老鼠拉得实在太好听了。听到这话，老鼠大笑起来。突然，弗洛格也笑了起来，笑着跟老鼠一起唱啊跳啊，再也不难过了……

情感心理学家通过研究证实，音乐能对人发生很重要的影响作用。因为优美的音乐能促使人体分泌有益于健康的激素、酶和乙酰胆碱等物质，起到调节血液流量和神经细胞兴奋的作用。另外，音乐本身就是情绪的集合和升华，所以它可以把人的情绪汇入到它引起的情绪流中，这实际上是用快乐的情绪替代或转化不快乐的情绪，从而起到调控情绪的作用。所

以，当孩子出现不良情绪的时候，如果有条件，我们可以为他演奏优美的音乐来转化他的情绪；当条件不允许时，我们可以和他一起听音乐，如班得瑞的包含着自然元音的音乐，那些天籁之音能让消极情绪缓缓流走。



37. 有责任心

——责任意识助孩子事业有成

俄国作家列夫·托尔斯泰说：“一个人若没有热情，他将一事无成，而热情的基点就是责任感。责任心有多大，人生舞台就有多大。”对于这句名言，世界著名化学家、炸药的发明者艾尔弗雷德·诺贝尔用他的成功做了最为真实的演绎：

诺贝尔小的时候，他的父亲老诺贝尔对研制炸药非常感兴趣。有一天，小诺贝尔问父亲：“爸爸，炸药是伤人的可怕东西，为什么还要研制它？”老诺贝尔这样回答他：“虽然炸药会伤人，但是我们可以

虽然炸药会伤人，
但是我们可以用炸
药开凿矿山，采集
石头……

爸爸，炸药是伤人的
可怕东西，为什么
还要研制它？



以用炸药来开凿矿山，采集石头，修筑公路、铁路、水坝，为人民造福。”听了父亲的话，小诺贝尔接着说：“我长大了，也要研制炸药，用它造福人类。”正是因为诺贝尔这种对人类的强烈的责任心，他最终成功地研制出了炸药。

责任心是一个人对他所承担的任务的自觉态度，包括对自己的责任、对他人的责任、对集体的责任和对社会的责任。责任心在一个人的综合素质中占据着非常重要的地位，也对一个人的成功起着非常大的推动作用。在责任心的支配下，人们会努力完善自我、奋发上进。

作为父母，我们都希望自己的孩子以后事业有成，所以，我们想尽各种办法去提升他的能力。但是，美国品德教育联合会主席麦克唐纳曾说：“能力不足，责任可补；责任不够，能力无法补；能力有限，责任无限。”由此可见，责任比能力更为重要。现实生活中，那些大企业的管理者在为自己公司谋求人才时也都更注重他们的责任意识。

一家大公司的负责人就曾经讲过这样一个故事：

有一个年轻人来公司应聘，经过交谈，我觉得那个人不太适合我们公司的工作，于是很客气地和他道别了。

就在我准备埋头工作的时候，他又敲门进来了。我很奇怪，问了他一句：“还有什么需要我帮忙的吗？”他说：“我走到门口的时候，发现公司的徽标歪了，有些影响公司形象，我觉得有必要跟您说一声。”

我跟他道谢并再次道别，但就在他将要出门的那一刻，我突然改变了主意，决定让他来公司上班。也许在业务上他未必能做到最好，但是他的责任心却令我欣赏，我觉得把公司交给这样的人我会很放心。

由此可见，一个具备责任心的人，更容易获得他人的信赖和尊重；一个具备责任心的人，他不仅会对自己负责，也会对他人、对家庭、对社会和国家负责，他也更容易成为一个事业有成并有益于人民、有益于



集体、有益于国家的人。所以，我们要从孩子小的时候就培养他的责任心，让他有责任意识。

❀ 不“越位”，让孩子做自己该做的事 ❀

在这个竞争激烈的社会，为了让孩子有更多时间学习，我们很容易就会“越位”，很多该孩子自己做的事情都被我们包办代替，我们的这种行为很容易让孩子失去责任心，

一天晚上，上小学2年级的李宝强对妈妈说：“妈妈，明天我们的活动课是铲操场北边的野草。老师让每两个同学带一把铁锹，自己商量。我让同桌带。”

妈妈刚“哦”了一声，就听李宝强接着说：“妈妈，我不想上明天的活动课。铲草多累呀，操场北边还脏兮兮的，净是垃圾。你能不能给老师打个电话，就说我手疼不能上活动课。”妈妈听后下意识地点了点头，然后又觉得这样做好像不对。她感觉儿子这是在逃避责任，可是他在家都什么也不干，到学校又怎么会干这种活呢？到底该怎么办呢？

正是妈妈的“越位”造成了她目前的两难状态，李宝强从小什么都不干，自然不会意识到自己还应该负担起对自己、对集体的责任，等到真正面临责任的时候，只会想办法逃避。

我们要吸取教训，不要再“越位”，让孩子做他自己该做的事情，如每天整理自己的房间、整理自己的书包、定闹钟自己起床、洗自己的小件物品、自己写作业，等等。只有这样，才能培养孩子对自己负责的责任心，并使其成为一个自立的人。

❀ 让孩子对自己的行为负责 ❀

由于年幼，再加上缺乏知识和经验，孩子经常会犯一些错误，这很正常，如不小心损坏了别人的物品，一时冲动伤害了别人，粗心大意造成了麻烦，等等。对于孩子的这类错误，我们往往会责骂他几句，然后自己来

替他承担责任、挽回局面。其实，这样做是剥夺了孩子承担责任的权利，错失了培养孩子责任心的机会。

曾看过这样一则报道：美国一名小学生因破坏性行为而受到暂停校车一周的处罚，这名学生只好每天步行上学。有人问他母亲为什么不用家里的汽车送他上学，孩子的母亲说：“他应该对自己的行为负责！”

是啊，一个人犯了错误，他就要勇敢地为自己的行为负责，这样才是一个有责任感的人，才能尽最大的努力将自己应该做的事情做好。

信任孩子，给孩子委以“重任”

姜帆12岁了，有一天妈妈要带他去商场给他买件上衣。出家门的时候，爸爸嘱咐他说：“儿子，你已经是一个小男子汉了，替爸爸照顾好妈妈，记得把妈妈带回家呀！”

一路上，姜帆一直紧紧牵着妈妈的手，还时不时地问妈妈是否口渴。他认为，他的责任就是要把妈妈照顾好，把妈妈平安带回家。

姜帆接受“任务”以及完成“任务”的过程中，他一定被信任感和责任感激励着，这次任务不仅能增强姜帆的自信心，也能让他对家庭有一份责任心。

家庭是孩子成长的最重要的场所，是孩子日常生活的出发点和归宿所在。在家庭生活中，我们习惯性地认为孩子还小，什么事都做不了。其实，孩子从一出生就是一个独立的人，要在反复的实践中成为真正独立的人，所以，我们一定要信任孩子，在家庭生活中给孩子委以一定的“重任”，如倒垃圾、洗碗、购买小件物品等。通过完成这些“重任”，孩子会得到对“责任”的一种宝贵的心理体验，这样的心理体验多了，孩子的责任意识自然会得到强化和提高。

多给孩子创造独立做事的机会

作为父母，我们肯定都看到过孩子独立做事时的样子，他们会显得异



常兴奋，也会非常认真和谨慎，其实，这就是责任意识的萌芽。

吉吉很喜欢去游乐园，在那里可以玩旋转飞机、小火车、宇宙飞船等。每次去游乐园，妈妈都带他买一张票玩一项。

有一天，妈妈决定一次买齐吉吉要玩项目的票，并交给吉吉保管。妈妈跟吉吉商量了一下，吉吉同意了，而且还很高兴。等妈妈买来5张票交给吉吉后，吉吉谨慎地把票塞到了自己的小口袋里。

妈妈把吉吉送到入口处，就站在外面等着。吉吉在里面每玩一项，就拿出一张票给收票的叔叔或阿姨，同时还记得把剩余的票装好。妈妈在外面看着很高兴，等吉吉出来后，妈妈及时地夸奖了他。吉吉也为自己独立做事而感到自豪，一回家就兴奋地跟爸爸讲了起来。

当孩子独立做一件事的时候，他首先从态度上就非常重视，其次，他也一定会思考如何把事情做好，这时他就意识到了自己的责任，久而久之，孩子就会变得具有责任心。另外，独立做事也能增强孩子自身的能力，让他体验到自己的价值，这都是日后事业成功的必备条件。所以，我们在生活中要多创造一些机会让孩子独立做事。

❀ 带孩子参加公益活动，培养他对社会的责任感 ❀

一个孩子的认识是遵循由近及远的顺序发展的，他先学会对自己、对同伴和家人负责，然后学会对集体和社会负责。每一个人对社会都担负着责任，但是，对社会负责是比较抽象的。如果我们只对孩子讲大道理，那么他也会认为对社会负责是口头的。要想让孩子真正对社会产生责任意识，我们可以带孩子观看和参与一些公益活动，如和孩子一起到老人院、福利院等机构做义工，一起看义卖、爱心捐助、义演、赈灾的电视或到现场参与活动，并跟他仔细讲清楚为什么要这样做。我们最好能鼓励孩子伸出自己的小手为公益事业绘画、签名，或者将自己的物品、爱心款捐赠出来，这些实际活动都有利于培养孩子对社会的责任感。

38.

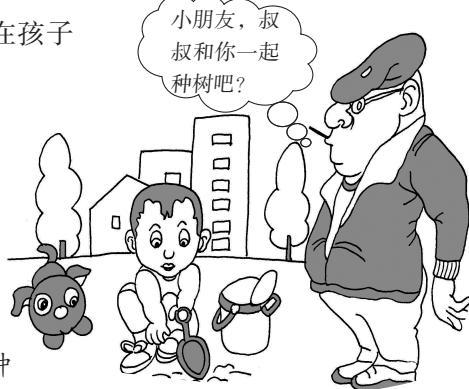
保护自我

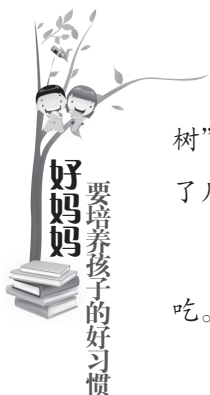
——让孩子一生都与安全相伴

前苏联作家奥斯特洛夫斯基说：“人，最宝贵的东西是生命。生命属于人只有一次。”对于如此珍贵的生命，我们要做的就是好好珍惜，不仅珍惜我们自己的生命，作为父母，我们还要保护孩子、珍惜孩子的生命。

然而，现代社会中对孩子生命构成威胁的要素越来越多，如交通事故、坠楼、溺水、火灾、电击等。另外，由于孩子大都天真活泼、缺少行为判断能力，所以一些坏人专门在孩子身上打主意，他们诱拐、诈骗、绑架孩子，对孩子造成身心伤害。

傍晚，5岁的萌萌还在路边玩土，一个陌生的男人热情地走过来，说想和萌萌一起“种





树”。萌萌没吭声，但陌生的男人还是自顾自地在萌萌旁边玩了起来。过了几分钟，萌萌就开始和这个陌生的男人一起玩了，还称他为“叔叔”。

突然，“叔叔”说他饿了，想去吃麦当劳，问萌萌要不要跟他一起去吃。萌萌一听麦当劳，犹豫了一下就非常高兴地跟着“叔叔”走了。

他们没走几步，正巧妈妈从家里出来叫萌萌回家。妈妈看见后，大喊一声：“萌萌，你去哪？”接着就往萌萌跟前跑。“叔叔”回头一看，转身快步离开了，而萌萌站在原地还没有反应过来。妈妈跑过来，搂着萌萌惊魂未定地感叹：“好险啊！”

是啊，多危险啊！妈妈再晚出来几分钟，萌萌就被所谓的“叔叔”拐骗走了。现实生活中，我们经常听说类似的事情发生，为什么会这样呢？

著名儿科专家、中国医师协会儿童健康专业委员会主任委员丁宗一说：“对于学龄儿童和青少年，由于被绑架、诈骗、侵害而造成的意外伤害时有发生。在国外，类似的意外伤害多是由于家长对孩子过于放手、忽视了危险造成的。在国内恰恰相反，家长的过度保护和事事代劳，使孩子没有自我保护意识和分析能力，于是很容易上当受骗。”

这段话揭示了对孩子造成意外伤害的根本原因是“家长的过度保护和事事代劳”。其实，不止意外伤害的原因在此，交通事故、坠楼、溺水、火灾、电击等事故的原因也是我们的“过度保护和事事代劳”。尽管我们的本意是要孩子避开危险，但孩子会日渐长大，他离开我们视线的时间会越来越多，我们不可能做到时时处处保护他。要想让孩子真正得到保护，我们就要从他小的时候就培养他自我保护的习惯，让他懂得自己保护自己。

给孩子讲解基本的安全常识

生活中，我们只是习惯于告诉孩子这个不能做，那个不能做，至于不能做的具体原因，总以为孩子小没必要向他解释，其实，正因为孩子小，

他的好奇心和逆反心理才很重，越不让做的事情越要做。

周六，6岁的高杰和妈妈在家玩。该准备做饭了，可家里还没有菜。妈妈说带高杰一起去菜市场买菜，可是玩在兴头上的高杰不愿意去，妈妈只好一个人去。下楼前，妈妈对高杰说：“我一会儿就回来，你在家好好玩，别乱动东西。”高杰答应了一声，就接着玩了。

妈妈走后，高杰玩了一会儿觉得口渴，端起杯子发现杯子是空的。这怎么办？妈妈为了避免暖瓶的热水烫到高杰，把暖瓶放在了橱柜上面。高杰想：反正妈妈也不在，正好可以自己试着倒开水。高杰兴奋地跑去搬来一个板凳，站在上面够暖瓶。够到暖瓶的一瞬间，脚下的凳子翻了，高杰和暖瓶一起摔到了地上，暖瓶里的热水烫伤了高杰。

妈妈回来看到烫伤的高杰，赶忙把他送到了医院，但是，高杰的身上还是留下了疤痕。

其实，如果妈妈把暖瓶放在低处，并教给高杰如何倒开水才不会被烫到，那么烫伤的事故就不会发生了。

生活中有一些基本的安全常识，我们不妨告诉孩子，并向孩子解释清楚，如家用电器的使用和安全注意事项；煤气炉具的安全使用；化学物品、药品的标识和使用；与别人嬉闹时不能使用棍棒，否则会误伤他人；不要把手塞在门缝里，否则可能夹伤手指；雷雨天气里，不能站在大树下，不能靠墙根走，不能拨打和接听电话等；住在楼房里，不能爬上窗台，以免坠楼；等等。了解了基本的安全常识后，孩子在生活中遇到这些情况时，就会有意识地注意，从而做到自我保护。

告诉孩子发生危险时的应对方法

俗语说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”发生在孩子身上的危险，有些是我们可以预见并尽量避免的，有些却是突如其来的。所以，我们还要告诉孩子面对危险时的应对方法。如煤气泄漏时要先切断气源，开窗通风，千万不能马上开灯、关电子打火开关，否则会引



发爆炸；遇到意外，要打报警电话、急救电话110、119、120等；如果被坏人强行拐带，要懂得寻找机会逃脱或者向当地公安机关、政府部门求救等。

6岁的男孩西西独自在外面玩耍时，被人贩子强行抱走并卖到外地。

被拐卖后，西西刚开始拼命反抗，但得到的是一顿暴打。后来，他想起妈妈曾跟他讲过一个“大拇指”的故事：有人想要买大拇指，大拇指说服爸爸把自己卖了。大拇指被这两人带走后，一直都安安生生地待着，后来找了一个机会钻进小洞里不出来，结果摆脱了两个坏蛋……

西西开始学“乖”了，不仅嘴上管买他的人叫“爸爸”、“妈妈”，还帮“家”里干活，照顾小妹妹，不再提回家的事。时间长了，“家人”就对他放松警惕了。被拐卖3年后的一天，他利用和小妹妹出去玩的机会，爬上火车，回到了亲生父母身边。

正是因为西西从妈妈讲给他的故事中受到启发，才最终摆脱了危险。所以，我们平时要通过实际演示或者讲故事等方式告诉孩子危险来临时该如何应对，这样才能帮孩子做到自我保护。

❀ 让孩子对陌生人说“不” ❀

孩子大都是天真善良的，他们对面孔和善的人很容易失去防范意识，而这些面孔和善的人中有一些是图谋不轨的。所以，为了保证孩子的安全，我们要让孩子对所有陌生人说“不”，并且拒绝陌生人的一切诱惑，无论是在路上遇到陌生人问路、请求协助寻找丢失的宠物，还是在家里遇到陌生人查水表、收电费、借物品、送礼品等。如果陌生人要强行进入屋内，或者陌生人在路旁要强行带走孩子，孩子还要大声呼喊“救命”，只有这样，才能让孩子有效地保护自己。

❀ 告诉孩子身体的隐私部位，避免性侵犯 ❀

孩子3岁半以后，慢慢有了性别意识，这时爸爸妈妈可以对孩子进行

隐私教育，告诉孩子背心、短裤遮盖的地方，除了爸爸妈妈谁都不可以触摸，这是他的隐私。即使是医生做检查，也应要求监护人在场监督，这是孩子的正当权利。如果有人接触，要让孩子及时告诉爸爸妈妈，如果爸爸妈妈就在附近，要让孩子大声呼喊。这能在很大程度上避免孩子遭受性侵犯。

❀ 教育孩子遵守交通规则，远离交通事故 ❀

何全宇的爸爸妈妈都是急性子，而且相信时间就是金钱。他们对十字路口的红绿灯从来都是视若无睹的，只要车少一些，他们就穿行而过。因此，虽然经常坐在爸爸妈妈车子的后面，虽然经常穿行于大街小巷，但何全宇没有一点交通意识。



何全宇10岁那年，妈妈给他买了一辆新的滑板车。何全宇爱不释手，甚至第二天上学的时候也要滑着去，妈妈拗不过他，想着路也不远，只说了一句“小心点”就让他滑着走了。

可是没过20分钟，邻居突然跑来跟何全宇的妈妈说明，何全宇出车祸了。妈妈登时傻眼了，被邻居拉到了出事地点。原来，十字路口亮起红灯时，何全宇并没有停下，而是继续往前滑，结果被一辆汽车撞倒了。何全宇被送进医院，虽然性命无忧，但却瘫痪了。

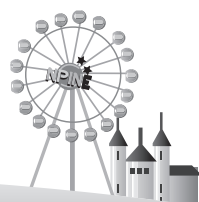
妈妈非常后悔自己没有起到很好的榜样作用，也后悔没有告诉何全宇交通规则，可是悔之晚矣。

从小提高孩子的交通安全意识，是父母必须尽的责任之一。大部分的交通事故都发生在十字路口，所以我们一定要告诉孩子基本的交通规则，如“红灯停，绿灯行”、“过马路要走斑马线”、“宁停三分，不抢一秒”、过



马路要“一慢、二看、三通过”、过马路不要奔跑等。另外，还要告诉孩子不要在马路上嬉笑打闹、不要在马路上赛车等。不仅如此，我们还要教育孩子遵守交通规则，并且自己以身作则，这样才能最大限度地避免交通事故，保障孩子的生命安全。

第四章



学习的好习惯

- 独立思考——学习能力提高的核心砝码
- 广泛阅读——孩子获取知识的有效途径
- 课前预习——提早发现问题，做到心中有数
- 注意听讲——向课堂四十五分钟要效益
- 课后复习——趁热打铁把知识全部消化
- 善于笔记——记性再好也需要“烂笔头”
- 科学记忆——告别死记硬背当然有方法
- 勤奋不辍——聪明本无他，唯勤奋而已
- 大胆想象——让思想的野马尽情地驰骋
- 敢于质疑——善于提出自己内心的疑问
- 主动学习——自动自发学习才会更轻松
- 学用结合——运用知识才能转化成为力量



39.

独立思考

——学习能力提高的核心砝码

每位父母都希望自己的孩子将来有出息，可以干出一番大事业。我们可以看到，无数父母为了孩子的学习而四处奔波：给孩子选好学校，为孩子请好老师，让孩子上各种补习班……可谓无所不用其极，真是可怜天下父母心啊！

然而，与父母热切的期望相反，很多孩子却很不“争气”，学习成绩一直上不去。许多父母不禁要问：“我们已经做了所有能够做的，可是孩子的学习成绩为什么就是不见涨呢？”的确，父母已经“够努力”了，可是有没有静下心来好好想一想：孩子上了好学校，参加了补习班，就意味着孩子的成绩一定会有所提高吗？答案自然是否定的。那我们又该怎么办呢？答案是：培养孩子独立思考的习惯，这是孩子取得好成绩的必要条件。

爱因斯坦在小的时候就养成了独立思考的好习惯。他在12岁的时候就开始自学高等数学，16岁时已经自学完微积分。正是因为喜欢独立思考，爱因斯坦开始从一个新的角度来探索神奇的物理世界。经过反复思考和努

力探索，终于，爱因斯坦在1905年和1915年先后提出了震惊世界的狭义相对论和广义相对论，成为了举世瞩目的大科学家。

爱因斯坦本人也曾说过：“学会独立思考和独立判断比获得知识更重要。不下决心培养思考习惯，便失去了生活的最大乐趣。”

可见，独立思考的习惯对于一个人的成功是多么重要。的确，能够独立思考的孩子才会真正体会到学习知识的快乐，学习能力也会更强。孩子读书并不意味着他已经学到了知识，能够利用所学的概念和方法去思考实际问题才算是真正理解、掌握了所学的知识。孩子在学习过程中遇到问题，通过自己的独立思考找到解决问题的方法，只有这样才能对所学的知识理解得更加全面，掌握得更加牢固，正所谓“有所思，才能有所得”。

独立思考的习惯也会锻炼孩子的思维能力，使孩子越来越聪明。如果把我们的脑袋比做一部精密的机器，那么独立思考的好习惯就是这部机器运行的动力。独立思考可以拓展孩子的思维，提高他的分析能力，从而锻炼孩子解决问题的能力。

相反，不会独立思考的孩子的思维会有很强的惰性，他总想着依赖别人现成的方法，没有自己独立解决问题的能力。在学习上，孩子如果不会独立思考，就只能等着老师的安排，表现得非常被动。虽然他也会努力地记忆所学的知识，但是他并不知道这些知识是怎么来的，它们之间有什么样的联系。结果，他可能当时记住了，但是过了一段时间又忘记了，最后还是没有学到知识。

所以，与其强迫孩子参加各种补习班，死记硬背那么多的概念公式，还不如从孩子小的时候就培养他独立思考的好习惯，让他更主动地去学习，成为学习的主人。

倾听孩子的见解

只要独立思考，就一定会存在独立的见解。如果我们鼓励孩子独立思考，那么我们就必须学会倾听孩子的意见。



有一天，妈妈正在收拾房间，有几个花瓶不知道摆在哪里合适，于是来回变换着花瓶的位置。

这时，孩子跑了过来，饶有兴趣地看着妈妈将花瓶摆来摆去，嚷道：“妈妈，这个花瓶放在左边好看！”

“去去去！自己看电视去！别跟我这儿捣乱！”妈妈不耐烦地说。

看到妈妈这个态度，孩子只好委屈地走开了。

孩子在家里的摆饰方面提出了自己的见解，说明他思考过这个问题，可是妈妈却没有给予重视，孩子会觉得自己的想法没有得到认可，如果再有几次类似的经历，孩子就不会再思考类似的问题了，或者即使思考了也只是放在心里，而不愿意再与他人交流。

所以，我们应该鼓励孩子发表自己的见解，并主动倾听孩子的一些小想法，不要因为这些想法微不足道而忽视它们。不仅要倾听，还要学会引导，防止孩子胡思乱想。

我们还可以鼓励孩子参与一些简单的家庭决策，比如今天吃什么、明天去哪里玩之类的，只要让他参与进来了，他自然也就开始思考了。孩子的想法受到了我们的重视，并且可以与别人交流分享，那么他就会乐于思考，慢慢地，独立思考就会成为他的习惯。

孩子自己的问题要由他自己解决

现在的孩子都是家里的宝，被一家子人宠着，父母长辈哪里舍得让他自己去做什么事情！实际上，这种做法正是孩子丧失独立思考能力的罪魁祸首。

这是很简单的道理，孩子不去实践，他就不会对问题有切身的体会，也就不会想到问题是什么和怎样去解决问题。

阳阳是家里的独生子，一家人都对他十分宠爱。

每天放学回家后，妈妈都指导阳阳做作业。一遇到不会的题目，阳阳

就开始耍小性子。每当这个时候，妈妈就显得手足无措，最后只能帮着阳阳把作业做完，然后问阳阳：“明白了吗？”阳阳也总是高兴地点头。

可是阳阳的成绩一直不好。有一次妈妈问他：“卷子上怎么这么多没做的题，你考试时想什么呢？”

“我想让妈妈给我做！”阳阳满不在乎地说。

妈妈现在很后悔当初没有让阳阳独立完成作业。

我们事事帮着孩子去做，孩子就会对我们形成依赖，在他遇到问题时，头脑中首先想到的不是分析问题，而是这个问题怎么办啊，要是妈妈在就好了。

所以，我们要让孩子独立解决一些问题，让他开动脑筋，自己去想办法，我们不要担心他做得不好，不断的失败和尝试正是培养他独立思考的好方式。而且，事情越困难，越能提高他思考的能力。这样，在他找到自己解决问题的方法之后，他就会习惯于自己独立做事，独立思考的习惯也就养成了。

❀ 善于向孩子提出一些问题 ❀

很多妈妈都喜欢在临睡前给孩子讲故事，这样可以丰富孩子的见识，还可以哄他入睡。随着孩子不断长大，我们可以利用这段时间与孩子做另一件事情，那就是听他讲这一天都学到了什么。

我们可以听孩子说，也可以不断向他问一些问题。比如，我们可以问孩子：今天英语学什么单词了，学什么句型了，数学讲到哪儿了，语文讲到哪篇课文了，课文里的主人公是个什么样的人……这样一来，孩子就会





对一天所学的知识做一个回顾，使他对知识的记忆更牢固。更重要的是，通过这个过程，孩子会有意识地回忆、联系所学的知识，再加上我们问的一些小问题，更能有目的地引导孩子去思考，久而久之，即使我们不再问孩子这些问题了，他也会用这种方式去思考，这样，独立思考的习惯就养成了。

引导孩子换个角度去思考

孩子在遇到一些不合他心意的事情时，往往会表现得非常情绪化，而且越是不符合他的想法他就会表现得越固执。这时，我们就要引导孩子从不同的角度思考问题，提高他看问题的水平。

妈妈答应孩子明天带他去动物园看老虎，孩子兴奋得很晚才睡着。

第二天一大早孩子就起来了，准备着水和食物，还拿出了照相机准备给老虎拍照。可就在这时，外面忽然刮起了大风，不一会儿就下起了瓢泼大雨。

“宝宝，外面雨太大了，我们改天再去吧。”妈妈说。

“可恶的雨！我要看老虎！”说着，孩子一把将收拾好的书包扔到了地上，还哭着喊着要看老虎。

妈妈看到孩子开始闹情绪，于是开导道：“不下雨那些花儿怎么开放啊？你不是最喜欢各种各样的小花儿了吗？”

“可我现在就想看老虎！”孩子依然固执地说。

“这么大雨，我们要是淋着了，一定会感冒的。再说了，老虎要是出来也会感冒的，你想让老虎感冒吗？咱们先让老虎歇一歇，等雨停了，妈妈就带你去看老虎。”

听妈妈这么一说，孩子便安静了下来。

孩子由于思维能力有限，有时会产生许多不良的想法，比如钻牛角尖、偏激、胡思乱想等，这些想法不能称做“独立思考”，而且对孩

子的健康成长也极为不利。孩子经常有这些想法，就会影响到他独立思考的能力。所以，我们一定要像上面这位妈妈那样，引导孩子从另外的角度思考问题，从而提高孩子的思维水平，使他养成正确的思考习惯。



40. 广泛阅读

——孩子获取知识的有效途径

高尔基曾经说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书，一直在人类的发展过程中扮演着重要的角色。历史上那些取得辉煌成就的人，没有不喜欢读书的。马克思曾经仔细阅读了1500多种书籍，阅读量可谓十分惊人。凭借着他广泛的阅读，最后完成了巨著《资本论》。

读书，广泛地阅读，对孩子的成长非常重要了。孩子正处在一个对未知事物充满好奇的阶段，如果在这个时候为他多打开一些窗，让他见识得更多，那



么他的世界就会更加宽广和绚丽。而阅读，无疑是增长孩子见识的一个很好的手段。

科学研究表明，孩童时期是人类记忆力比较强的一个时期，人们对在这一时期所学的东西会记忆得非常牢固，往往一辈子都忘不了。所以，我们应该抓紧时间，在这个时期让孩子多读些书，培养他广泛阅读的习惯，为他将来的学习和生活打下良好的基础。

可是，有的妈妈只关心孩子课本知识的学习，而忽视了孩子的课外阅读，甚至把读课外书称为“不务正业”的行为。其实，这样做只会限制孩子眼界的扩展，对孩子课本知识的学习也没有好处。

数学老师正在讲勾股定理，小智记得小的时候看过一本叫做《数学小故事》的书，里面提到过这个定理，但当时他还小，不明白这个定理是怎么回事，只知道这个定理很有名。于是，他竖起耳朵，集中注意力，认真地听完了老师的讲解，弄懂了这个定理。

小智并没有就此打住，回到家后，他又翻出了那本书，仔仔细细地读了一遍。除了老师讲过的，他还从书中了解到，在古希腊和中国的古书中都提到过这个定理。小智由此感受到了数学的神奇，从此对数学的兴趣更大了。

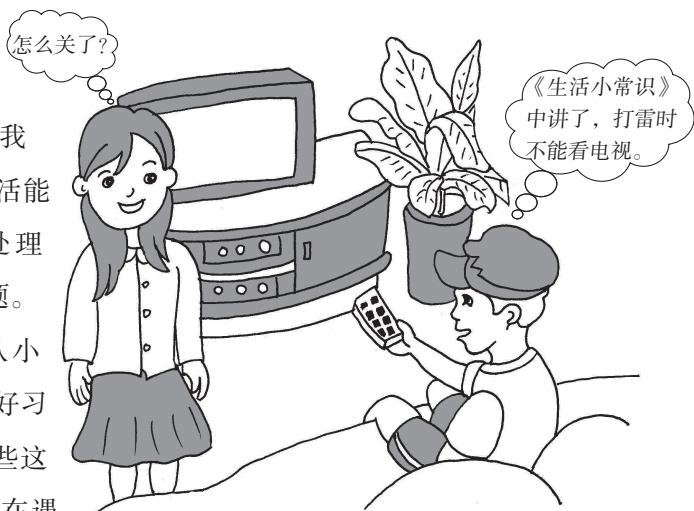
从小智的学习经历中我们可以看到，课外阅读丰富了他的见识，开阔了他的思路，更重要的是培养了他的兴趣，这对于他课本知识的学习来说也是大有好处的。所以，只要我们处理得当，广泛阅读不仅不会影响到孩子的课业，还会对他的学习产生促进作用。

同时，广泛阅读还可以让孩子懂得观察生活，增强孩子处理实际问题的能力。

孩子正在兴致勃勃地看着动画片。这时，外面的天渐渐黑了下来。突然间，一道闪电划过天空，紧接着就响起了轰隆隆的雷声。孩子赶紧把电视关掉，并且切断了电源。妈妈不解地问：“看得好好的，你怎么给关

了？”“您给我买的《生活小常识》上写着：打雷的时候不能看电视，而且还要拔掉电视的插头，要不电视该被雷劈着了。”孩子认真地说道。

看到孩子这么懂事，这位妈妈一定非常开心。有时我们总是为孩子生活能力发愁，担心他处理不好生活中的问题。其实，只要我们从小培养他广泛阅读的好习惯，让他多涉猎一些这方面的知识，那么在遇到生活中的一些问题时，孩子就不会手足无措，我们也就不用那么费心了。



现在的社会发展得越来越快，如果我们的孩子只关注课本上的内容，那么他的眼界就会越来越窄，从而跟不上时代的脚步。所以，为了开阔孩子的视野，增长他的见识，使他有能力应对未来的挑战，我们就要从现在开始培养孩子广泛阅读的好习惯。

❀ 把书带进孩子的生活 ❀

想要培养孩子广泛阅读的习惯，我们可以先让孩子接触书籍，认识书籍。孩子小的时候，我们可以经常抱着孩子在书架前看一看；或者给孩子买一些书放在他的床头；或者将书中的故事讲给孩子听，让他熟悉书里的内容。慢慢地，孩子就会适应在他的生活中有书的存在，并开始对书感兴趣。在他大一些并有了一定的阅读能力后，他就会主动读书了。

要想让孩子阅读更多的书，我们可以带他去图书馆、书店等地方，让他进入书的海洋，让去图书馆、逛书店成为他生活中的一部分。天长日

久，孩子一定会阅读很多书，积累许多知识，养成爱读书的好习惯。

❀ 满足孩子对书的好奇心 ❀

当孩子主动要读书的时候，我们应该尽量满足他的愿望。

孩子跟妈妈逛超市。当孩子走到超市一角的书柜前时，他被其中的一本《十万个为什么》吸引住了。于是，孩子就对妈妈说：“妈妈，我想看这本书。”

妈妈扫了一眼标价，又随手翻了翻那本书，觉得太贵了，而且对孩子的学习也没有什么直接的帮助，便对孩子说：“你先看好你要学的课本，不要看这些没用的书，！”随后就领着孩子走开了。

孩子的好奇心是非常宝贵的，往往具有随意性和暂时性，如果我们引导得当，会对孩子学习知识起到事半功倍的效果。比如上面那个孩子，如果他得到了感兴趣的那本书，那么他一定会非常投入地去阅读，可能就会学到好多知识，甚至引发他对其他书籍的兴趣，从而扩大阅读量。所以，我们一定要珍惜孩子的这份好奇心，当他表现出对某一本书的兴趣时，尽量满足他。

❀ 为孩子选好书 ❀

当然，我们也不能任凭孩子选择。特别是现在，市面上的图书种类很多，可是内容却良莠不齐，比如盗版书籍，里面可能错字连篇，内容不准确，孩子分辨能力差，一旦读了这样的书，那么对他的影响是很不好的。

所以，我们要严格把关，并且有意识地为孩子选择一些适合他阅读的好书。那么我们应该怎么选择呢？首先要看这本书是否适合孩子的年龄和阅读能力，比如孩子认字不多，我们就应该为他选择那些以图画为主的书；如果孩子正处在识字阶段，那么我们就应该选择文字内容多并且有汉语拼音的书籍。这样，有利于孩子的阅读和学习。

其次要看书的内容，知识性是否强？是不是对孩子有积极的影响？内



容是不是生动有趣？等等。

其实，古人已经为我们准备好了非常多、非常好的蒙学读物，如《三字经》、《弟子规》、《百家姓》等。这些书不仅能够教孩子识字，还会告诉他一些基本的做人道理。还有我们的经典典籍，比如《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》等都是非常适合孩子阅读的，对这些经典作品，以诵读为主，不要强求孩子去理解其中的意思，以后他自然会明白的。

当然，我们还可以为孩子选择一些适合他阅读的科普读物、课外励志读物，等等。

总之，只要我们把好关，就可以让孩子尽情畅游于书的海洋，让他体会到读书的乐趣，从而使他养成广泛阅读的习惯。

✿ 让孩子掌握正确的读书方法 ✿

正确的读书方法对广泛阅读习惯的养成也是很重要的。

小军的妈妈很喜欢读书，家里有两个书柜，里面都塞满了书。

小军很喜欢在书柜里东翻翻，西找找。看到哪本书的封面漂亮，他就拿过来翻看两眼。有的时候，他也会打开一本书读上几段，可是总是一节还没看完，或者是感兴趣的部分读完了，就拿起另一本。就这样，小军渐渐对这两个书柜失去了兴趣。

有一天，妈妈问小军：“小军，最近怎么看不到你看书了？”

“我都看完了！”小军不耐烦地答道。

小军真的是“看”完了吗？当然不是，他顶多算是“翻”完了。小军看书的方法是非常不好的，他这样看书，不仅什么东西都没记住，而且让他失去了对书的兴趣，养成了不好的看书习惯。

所以，要想让孩子养成广泛阅读的习惯并从中学到知识，我们就要教会孩子正确的读书方法，比如看书要先看序言，看书要有始有终，不可走马观花，一定要选择安静的环境并且要看一定时间，读书时要记读书笔记。

记，等等。

这些好的读书习惯养成后，孩子一定能够感受到读书的乐趣，也会主动去广泛阅读了。

引导孩子选择适当的渠道阅读

现在的阅读渠道真可谓多种多样，除了书籍以外还有报刊、杂志、网络、电子书、手机阅读等。只要我们想阅读，就可以随时随地进行。我们要教导孩子适当选择这些渠道，比如我们应该鼓励孩子阅读报纸，因为报纸的时事性比较强，经常让孩子阅读报纸可以让他更多地关注社会，从而获得广泛阅读带来的好处。

同时，我们也要注意一些阅读媒介对孩子的不良影响，比如我们应该尽量让孩子少用电子阅读器，因为孩子的眼睛还在发育过程中，过多地使用电子设备可能会影响孩子的视力；对网上阅读我们也要做好监督工作，防止孩子接触到不良信息。



41. 课前预习

——提早发现问题，做到心中有数

学习，是孩子成长中非常重要的内容。但人们发现，有的孩子喜欢学习，有的孩子却不喜欢学习。为什么？具体的原因可能有很多，但其中很重要的一点就是孩子是否有良好的学习习惯。如果学习习惯很好，孩子便会觉得学习不难，学习中有快乐，学习本身也是一件快乐的事情。而学习习惯不好，便会让孩子觉得学习是一件痛苦的事情，而且越学越觉得困难，越学越觉得没有信心、没有乐趣。

人们常说：“成功总是留给有准备的人。”这句话在学习上同样有效，它反映在具体的学习习惯中，那就是课前预习。

从心理学角度来看，课前预习是学习的一种心理准备，为上课打好基础。因此，有效的预习能使孩子带着问题听课，孩子会对自己不懂的相应内容特别注意。如果发现老师讲的和自己想的不一致，就会认真听老师的讲解，直到弄懂为止。

另外，课前预习还是孩子学会独立学习的关键。预习虽然是按照课本

上的内容进行的，但主要是通过自学来掌握关键内容、思考难点，尝试解决遇到的问题，这是对思维的一种有效锻炼。所以，会课前预习的孩子，能逐渐培养起自我学习的能力。

单子豪上4年级，他听课有个特点，那就是很少看课本，每堂课上也只是偶尔记记笔记，大多数时候都是盯着老师，有的同学甚至以为他在发呆。但是，单子豪的考试成绩每次都很好，这让老师和同学们觉得非常奇怪。

有一次开家长会，老师让学习成绩优异的学生的家长介绍一下自己孩子学习的经验。单子豪的妈妈说：“我家孩子成绩好可能得益于课前预习吧。他基本上每天都会把第二天要

学的内容看一遍，搞不懂的会问我和他爸爸，我们也不告诉他，让他把问题留到第二天上课时听老师解释。这样，学习的内容基本上在课前和课堂上就都解决了。他学起来也显得比较轻松。”



由此看来，课前预习的确是一种很好的学习习惯。由于单子豪在课前做好了预习工作，上课时对将要学习的内容做到了心中有数，提高学习效率和听课效率也就是自然而然的结果了。

好的方法可以人人得而用之，所以，当孩子进入小学之后，我们也要开始培养他课前预习的良好学习习惯。

引导孩子爱上课前预习

琪琪上1年级，每天放学写完作业就出去玩了。妈妈让她看看第二天要学的知识，她总说：“明天老师就要讲，今天不用看。”妈妈知道这样的



习惯不好，可是怎么才能让琪琪开始课前预习呢？

有一天，妈妈想出了一个好办法。她对琪琪说：“琪琪，你给我当老师，行不行？”琪琪一听要当老师就来兴趣了。她问妈妈：“怎么当？”妈妈笑着回答：“明天老师要给你们讲第10课，你先看看，给我讲讲。”琪琪说：“没问题。”

她看了看，然后开始给妈妈讲，这中间，妈妈提了几个问题，琪琪都回答不了。琪琪很为难，妈妈大度地说：“没关系，你明天听完老师讲的，再回来告诉我吧。”琪琪答应了。

这样的“当老师”活动持续了一段时间，琪琪慢慢习惯了课前预习。

对于刚上学的孩子，如果我们只是跟他讲课前预习很重要，督促他课前预习，不仅达不到目的，相反还可能激起他的逆反心理，所以一定要结合孩子的心理特点，通过游戏或其他有趣的方式引导孩子爱上课前预习。

告诉孩子，课前预习要多思考

古人说：“学源于思，思源于疑。”在课前预习过程中，孩子不能对要学的内容做浮光掠影式的浏览，只是留一个大概的印象，这样不仅不能对学习起到积极有益的作用，还有可能影响正常的学习效果。因为第二天上课时，孩子觉得这些内容似曾相识，就可能不注意听讲，结果什么都没学到。我们要告诉孩子，课前预习的时候要多思考，多问自己几个“为什么”。对于这些“为什么”，自己要尝试多角度地分析、推敲。这样不仅能锻炼孩子的思考能力，还能让孩子内心有一种战胜困难的成就感。

教孩子课前预习时做标记

孩子在预习的过程中，必然会遇到一些难点，即使自己经过思考也无法解答。这时，我们要告诉孩子这很正常。这些难点，也正是老师要解决的重点，是需要他在课堂上认真听讲才能解决的。除此之外，对于孩子预

习中的这些难点，我们还要教孩子做上不同的标记，以示区别。

庞博上4年级了，虽然很多同学都开始感觉到了一些压力，但他觉得还是很轻松。

有一次，同桌在上课的时候看了一眼庞博的课本，发现上面有各种符号：？、•、○、※……同桌很好奇地问庞博：“你画的都是什么呀？”庞博笑着说：“这是我妈教我的，她让我预习的时候用它们区别我的不同问题，比如说吧，这个‘？’就是我对这里存在疑问，这个‘○’表示我思考后有了一些解答，不确定是否还有其他解答，这个‘•’表示一定要重点听讲的地方等。”

听了这一番解释，同桌说：“你妈教你的这个方法确实挺好的。”庞博自豪地说：“那是，我现在学得比较轻松，还真是多亏了这种方法。”

如果孩子在课前预习中非常认真，那么他一定会有很多疑问产生，用不同的符号标记不同的疑问，不仅使孩子听课时有针对性，还对孩子的考前复习有很大的帮助作用，毕竟考试的内容大都是每堂课的重点和难点。

帮助孩子合理安排预习的时间

课前预习的确是一个良好的学习习惯，但并不是预习的时间越长越好，也不是每一科的预习时间必须均衡。孩子每天放学后，要复习、要完成作业，这就要占用很多的时间，如果再将每科都预习一定的时间，不仅时间不够用，孩子也会感觉到疲累。所以，我们应帮助孩子根据时间来安排预习。

陈楠上5年级，随着内容的加深，作业量的增多，她觉得时间越来越不够用了。妈妈了解这一情况后，建议她安排一下回家学习的程序。

陈楠考虑后跟妈妈商量出这样一个结果：回家后花半小时左右快速地复习一下当天所学的内容，然后再花半小时至一小时的时间做当天的作业，最后再花半小时预习第二天的学习内容。预习的重点放在陈楠比较薄



弱的学科上，对于她擅长的学科，则酌情减少预习时间。

有了这样一个相对固定的流程后，陈楠感觉自己又能掌控时间了。

课前预习是学习更有效的一种习惯，不要让它成为负担，不要要求孩子将问题都在预习时解决，否则既浪费时间，也影响听课的效果。

课前预习要持之以恒

人们在做任何一件事时都会经历一个由新鲜到觉得枯燥、厌烦再到习惯的过程，孩子在课前预习上也会这样。有些孩子在预习一段时间后可能就会说：“作业太多，没有时间预习。”也有些孩子可能会说：“老师没讲过，预习时看不懂。”这些可能都是借口。如果我们听信孩子的话而让他中断课前预习，那么他就无法养成良好的学习习惯，所以我们一定要让孩子持之以恒地进行课前预习。当他感觉到枯燥、厌烦时，我们可以耐心地陪他进行课前预习，并鼓励他“成功来自于再坚持一下”，度过这一段感觉厌烦的时期，孩子就会养成课前预习这一良好习惯了。

42.

注意听讲

——向课堂四十五分钟要效益

我们都知道，课堂上注意听讲，是提高学习效率和学习质量的关键，如果孩子在课堂上注意听讲，就可以减少他课余时间的额外付出。但是，现实生活中，我们却常常听到老师抱怨孩子上课不注意听讲，总是走神、开小差或者做小动作。

陈琦上4年级，成绩在班里属于中等偏下。妈妈很着急，就去问老师，老师说：“陈琦还是挺聪明的，但他就是在课堂上坐不住。上课时，你就看他一会儿在书包里翻翻，一会儿又捅捅同桌，跟人家说两句话……不注意听讲，学习成绩怎么能好呢？”

妈妈点点头回答：“他在家也这样。写作业的时候，没写两分钟就去厕所，或者去找点吃的，或者摸摸桌子上这个橡皮那个转笔刀，反正就没见他能踏踏实实写10分钟作业的时候。老师，您说，这可怎么办呢？”

老师安慰陈琦妈妈：“别着急，他这是注意力不集中，慢慢想办法改变吧。”



像陈琦这种状况，在学生群体中是非常普遍的。一项关于“全国青少年注意力状况”的调查显示：仅有58.8%的青少年自认为能在上课时集中注意力，仅有48.6%的青少年能在自习时集中注意力，仅有39.7%的青少年能坚持集中精神听课30分钟以上。青少年尚且如此，更不要说小学阶段的儿童了。

他在家也这样。写作业的时候，没写两分钟就去厕所……

别着急，咱们慢慢想办法！



孩子上课时不能集中注意力听讲，有很多的原因。首先，这与孩子所处的年龄段有一定的关系。研究表明，不同年龄孩子的注意力集中时间是不一样的，5～10岁的孩子能集中注意力20分钟，10～12岁的孩子能集中注意力25分钟，12岁以上的孩子能集中注意力半小时以上。

其次，孩子不注意听讲，还与我们的教育有很大关系。孩子小的时候，为了制止他的哭闹，我们有时候会让他看电视、看动画片。实际上，孩子过早接触电视或者长时间看电视，很大程度上会影响他注意力集中时间的长短。因为电视节目和动画片以及广告的画面切换比较迅速，镜头一个接一个，使得孩子的注意力几乎每秒钟都在变化，这自然不利于孩子长时间地集中注意力。

再次，孩子不注意听讲，还可能是因为睡眠不足或者致使他分心的内容太多，如忘了带课本、作业或者回忆起前一天晚上电视的情节等。

注意力不仅对孩子的学习有很大的影响，对一个人事业的成功也是非常重要的。英国著名教育家夏洛特·梅森说：“注意力并不是一种官能，相反，我认为它比那些拼合在一起的所谓的各种官能要有价值得多，没有了

注意力，所有的天赋和价值都失去了意义。”所以，对于孩子注意力不集中、不能专心听讲的情况，我们不能放任自流，要使用一些方法来培养他集中注意力、专心听讲的习惯，让他在课堂上的四十五分钟中获得最大收益。

✿ 通过游戏锻炼孩子的注意力 ✿

要让孩子上课时注意听讲，前提是孩子的注意力能够在一定时间内保持集中的状态。为此，我们可以通过游戏的方式来锻炼孩子的注意力，如和孩子一起拼拼图。拼图不仅能锻炼孩子的观察能力，而且孩子在拼拼图时很容易投入，不知不觉中，注意力集中的时间就加长了。在拼拼图时，拼图的难度要逐渐增加。

另外，我们还可以玩一种叫“注意看”的游戏。这是美国著名儿童教育家斯特娜夫人跟女儿玩的。斯特娜夫人用一只手抓住五六根彩色的发带，在女儿面前一晃而过，然后问女儿有几根。开始时，速度比较缓慢，让孩子有足够的时间看。后来速度越来越快，到最后只是一眨眼的时间。这个游戏也能培养孩子的注意力。

类似的游戏还有很多，我们可以和孩子一起玩，既锻炼了孩子的注意力，也加深了亲子关系。

✿ 要求孩子学习时专心致志 ✿

每个孩子其实都是很聪明的，可以投入到一件事情当中很久，如喜欢玩游戏的孩子可以长时间地玩也不厌烦，喜欢踢球的孩子可以在体力允许的情况下持续踢球等，但很多孩子却在学习的时候不能专心致志。对于这种情况，我们来看看卡尔·威特的爸爸是怎么做的。

无论他在学习什么，我都要求他做到专心致志。学语言的时候就只考虑语言，学数学就专心于数学。我绝不允许他在学习的时候却想着玩，而玩的时候又担心学习跟不上。如果不能用心一处，那么一切都白费；如果不能专心于一处，即使孩子整天坐在书桌旁，那也只不过是装装样子罢



了，既是对时间的一种任意糟踏，也是对自己和别人的一种欺骗。

很多孩子整天在书桌旁学习却没有好的成绩，大多是由于不能专心而导致的。他们坐在那里发呆，虽捧着书本，心却在别处，或者望着天空想入非非。这样的状态，怎么能够学好知识呢？我认为，与其如此，还不如到外面痛痛快快地去玩一场。

我们可以向卡尔·威特的爸爸学习，要求孩子在学习时专心致志。当然，如果一直学习，谁都做不到总是专心致志。我们可以跟孩子谈谈，给他规定一个明确的学习时间，也规定一个玩的时间，如学习20分钟，玩10分钟，要求他无论学习还是玩都专心致志，这样才能做到学习有效率，玩得也高兴。同时，我们也要求他在学校保持同样的做法：老师讲课时就注意听讲，下课后就充分休息、和同伴玩耍。

❀ 鼓励孩子给我们“讲课” ❀

当孩子上课不注意听讲时，我们可以让他给我们讲解当天课堂学习的内容。孩子在讲的过程中，不仅能体会到老师传授知识是非常难的一件事，增强对老师的理解；而且也能促使他在课堂上认真听讲，否则他就无法回答我们提出的疑问。

❀ 保证孩子有充足的睡眠 ❀

有的孩子没有养成良好的学习习惯，在写作业时边写边玩，这样就影响了正常的休息。相关研究表明，如果人长期睡眠不足，脑供氧就不足，脑细胞就会受到损伤，脑功能就会下降。这样一来，孩子上课时，必然无法集中注意力。另外，睡眠不足也会导致孩子抵抗力下降，学习成绩会相应地受到很大影响。所以，如果家有小学生，我们一定要让他每天有10个小时左右的睡眠时间，以保证他上课有足够的精力注意听讲。

❀ 教孩子计算上课不注意听讲的得失 ❀

孩子年龄小，在各种因素的共同作用下，在课堂上可能会不注意听

讲。但是，上学的孩子已经有了一些生活经验。所以，我们可以教孩子计算一下课堂上不注意听讲的得失。如果注意听讲，不仅学到了知识，而且下课后不用花过多时间学习，写作业会很快，可以节省出时间玩耍、游戏。如果不注意听讲，受到损失的是孩子自己，而且为了弥补课堂上的损失，课余还要花费更多的时间和精力；不注意听讲，写作业也会比较慢，会占用更多的时间；虽然上课走神了、做了点小动作，可是玩得也不痛快。孰优孰劣，孩子一想就能明白，明白得失后，课堂上就会时刻提醒自己注意听讲了。

改变孩子对老师的看法，尊重老师的劳动

孩子有时候不注意听讲，是因为不喜欢某位老师讲的课。

宋刚上小学3年级后，学校给他们换了一位语文老师。妈妈发现宋刚其他功课都不错，可语文却开始步步下滑。妈妈很奇怪，有一天就问宋刚：“你们新换的语文老师怎么样？为什么你的语文成绩一路下滑呢？”宋刚一脸鄙夷地说：“这个语文老师上课太啰嗦了，一句话能重复好几次，而且还很容易发脾气，动不动就批评人。我们班的同学基本上都不喜欢他，也不怎么听他的课。”

妈妈又问：“那你们上语文课都做什么？”宋刚回答：“做其他作业，看故事书，干什么都行。”

妈妈惊讶地说：“那怎么行呢？不喜欢老师就不听课，成绩能好吗？老师每天辛辛苦苦地备课、讲课，可是没人听，他该多难过啊！这个老师肯定懂很多知识，只是讲课方式你们不喜欢。你们要学着适应，当然也可以





跟老师沟通一下，要不然耽误的是你们自己啊！”

宋刚想了想，点头说道：“好吧，明天我和同学们想想办法！”

在学校里，老师的水平各不相同，讲课方式、讲课风格也各不相同。我们要改变孩子对不喜欢的老师的态度，告诉他：老师是传授知识的人，是帮助他掌握知识的人；而且，老师都希望学生能学好，都会很努力、很尽力地备课、讲课，学生认真听讲是对老师劳动的一种尊重。告诉孩子这些，就能减轻孩子对老师的抵触情绪，促使他上课注意听讲，在课堂上获得最大收益。

43.

课后复习

——趁热打铁把知识全部消化

山上有一只馋嘴的小猴子，有一天，它看到山下有一片玉米地。那金灿灿的玉米真诱人，小猴子忍不住跑下山，冲进玉米地。

小猴子掰下一个玉米夹在腋下，又去掰下一个，再夹在腋下时，第一个已经掉落了。它不管，只是掰了一个又一个，掰了一个又一个……等猴子累了准备带着战利品回山上的时候，却发现自己只有一个玉米。

这是妇孺皆知的猴子掰玉米的故事。读了这个故事，孩子往往会笑话这只猴子，可是，一个孩子如果只知道每天学习新的知识，而不将学过的知识装进复习这个“筐”里，那临到考试，他拥有的知识可能就只是刚刚学过的内容。这样的孩子与那只只知道掰玉米的猴子又有什么区别呢？

学习是一个持续的、循序渐进的过程，它包含着一些基本的环节，如课前预习、课堂学习、课后复习、完成作业、参加考试等，这些环节是环相扣的，如果安排得当，孩子的学习便会不仅轻松而且有效。



对于课后复习，伟大的教育家、思想家孔子早就认识到了它的重要性，他说：“温故而知新，可以为师矣。”还说：“学而时习之，不亦悦乎？”这都是在强调学习之后要时时复习。复习是对前面已经学过的由新变旧的知识进行巩固，进行系统再加工的过程。这个复习的过程，不仅仅让孩子只是被动而简单地巩固记忆，还能从再学习中获得在之前的学习中未曾学到的，或者未曾理解的、理解不深的新知识。学习成绩好的孩子，大都经常从不同角度、不同层次进行复习，做到“每天有复习，每周有小结，每章有总结”，从而对知识进行了巩固并深化。

朱丹是5年级的小学生，她的成绩一直很优秀，但是，她给人的印象却并非总是忙于学习，而同住一个单元的同班同学张子凡却总是在疲于学习。张子凡的妈妈很奇怪，有一天就带着张子凡到朱丹家来询问学习经验、技巧。朱丹正好出去玩了。朱丹的妈妈问明他们的来意后，问张子凡：“你每天预习吗？”张子凡说：“每天都是先写作业，再预习。”朱丹的妈妈说：“朱丹就比你多了一个课后复习的环节。我跟她说，作业少，就先复习再做作业；作业多，就把复习放在睡觉之前做，她躺下后脑子里会过一遍白天学的知识，有不明白的就起来看两眼书，然后就踏踏实实睡觉了。”



张子凡妈妈疑惑地问：“这样就行了吗？”朱丹妈妈说：“她每周还会用一点时间把一周的知识总结一下，感觉有问题的就记在本子上。瞧，这是周总结本。”张子凡妈妈拿过来翻了翻，里面按照日期详细总结了每天的重点。看到这些，张子凡妈妈知道女儿和朱丹的差别在哪里了。

这个实例证明，善于复习的孩子往往能学到更多的知识，能比其他同

龄人更优秀。

学习中需要课后复习，不仅仅是因为知识需要得到巩固和深化，还因为人的遗忘规律。早在1885年，德国心理学家艾宾浩斯就通过实验发现：刚记住的材料一小时后只能保持44%，一天后还能记住33%，两天后留下的就只有28%了。所有的人，学习的知识都会发生先快后慢的遗忘，这就是遗忘规律。正是由于遗忘规律的存在，我们才要通过一学再学的方式来刺激记忆、巩固记忆，让自己所学的知识不要很快被遗忘，这也就是复习。

无论从哪个角度看，课后复习对于学习知识阶段的孩子来说都是非常必要的，所以，我们一定要从他小的时候就培养他课后复习的好习惯，让他趁热打铁地把知识全部消化。

帮助孩子合理安排复习时间

学习很重要，复习更重要。除了极少数人能够过目不忘外，大多数人都要通过反复复习，在复习中不断琢磨，才能将知识融会贯通。复习不仅是孩子每天学习的必需环节，还是考试之前的必需环节，所以我们要帮助孩子合理安排复习时间。孩子每天在做作业之前，最好复习一下当天所学知识。当天学的知识，当天复习，就做到了不“欠账”。否则，内容生疏了，知识结构散了，就要花很多的时间重新学习。每天复习完再做作业，就等于通过练习的方式对知识进行了一次再巩固，所以，写作业之前复习，是最合理、最有效的。当然，每次复习的时间不要太长，否则会使孩子产生厌倦情绪，影响复习的效果。

如果孩子每天都做课后复习，他就不会把问题都积压到考试之前的复习环节中，考试之前的复习就会轻松自如一些。

指导孩子选用适合的复习方法

关于课后复习的方法，有经验的老师、同学总结了很多种，如过电影复习法、读写结合法等。过电影复习法，就是复习时采取“过电影”的方



式，让孩子在头脑中搜索一下课堂上老师讲解的知识，努力将所学知识回忆起来，若实在回忆不起来再翻开课本或笔记阅读对照。读写结合法是针对基本知识的复习，如孩子在复习字词时，可以一边读，一边用手指在书桌上写，手和嘴一起动，这样记得快，也记得牢。

另外，课后复习还有阅读、背诵、做各种各样的练习以及动手操作等方法。具体采取哪一种，可以让孩子根据自己的喜好选择。比如，有些孩子擅长视觉记忆，复习的时候就以默读为主；有些孩子擅长朗读记忆，复习的时候就以大声朗读为主。

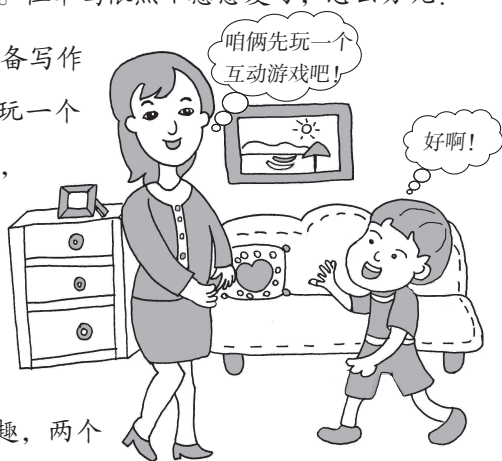
当然，课后复习使用的方法也可以发生变化，如一段时间用过电影复习法，一段时间用读写结合法等，这样孩子在复习时也不会觉得枯燥。

❀ 用互动游戏培养孩子的复习习惯 ❀

小学低年级阶段是孩子培养学习习惯的重要时期，但是，有些孩子不愿意课后复习，不仅是因为他没有认识到课后复习的重要性，还因为他认为课后复习占用了他玩耍、游戏的时间。这时，我们可以利用孩子玩心重的特点，通过一些游戏来帮他进行课后复习。

章鸣上3年级了，妈妈想让他每天复习当天学的内容，可他不愿意。刚开始学的内容少，不复习对他的影响也不大，可随着所学内容的增多，妈妈明显感觉到了章鸣的吃力。但章鸣依然不愿意复习，怎么办呢？

有一天，章鸣吃完晚饭准备写作业了，妈妈对他说：“咱俩先玩一个互动游戏吧！”一听玩游戏，章鸣来精神了。妈妈接着说游戏的玩法：“咱们互相提问你今天在学校学过的内容，先语文后数学再外语，看谁回答得对，回答得多。”章鸣很感兴趣，两个



人你来我往，一会儿就完成了课后复习。游戏结束后，章鸣完成作业的时间竟然比平时短。

这样的游戏玩了几天后，妈妈告诉他，他们进行的游戏就是课后复习。章鸣也觉得这种方式对他学习和写作业很有帮助。慢慢地，章鸣开始用自问自答的方式进行课后复习了。

不难看出，当孩子有了一些课后复习的经历并体验到它的好处后，就会主动开始课后复习，而前提就是我们采用一种孩子不排斥的方式引领他进入课后复习，具体是哪种方式，我们可以根据自己和孩子情况进行独创。

鼓励孩子在课后复习时多思考

《论语》中说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”学习之后还要进行思考，这样知识才能真正成为自己的，才能得到深化。孩子在课后复习时也是一样。对于复习时遇到的问题，让孩子不要先看书或者问别人，要先回忆并思考，然后再看书，这样才能将书本上的内容弄懂吃透，将知识真正吸纳进自己的大脑中。这种方式不仅对集中记忆力、强化记忆、提高学习效率有好处，还有益于培养孩子动脑思考问题、解决问题的好习惯。



44. 善于笔记

——记性再好也需要“烂笔头”

美国心理学家巴纳特曾在大学生群体中做过一个关于学习方式的实验：

他将一篇介绍美国公路发展史的1800个单词的文章，以每分钟120个单词的中等速度读给大学生听。实验对象被分为三组，第一组的学习方式是一边听材料，一边摘出要点；第二组的学习方式是一边听材料，一边看发给他们的材料要点；第三组的学习方式是只听材料。学习结束后，巴纳特对参与实验的所有学生进行回忆测验，检查他们对文章的记忆效果。测验的结果表明，第一组的成绩最好，第二组次之，第三组最差。

从这个实验中，我们不难看出，在课堂上动手记笔记，会更容易地掌握和记忆知识，所以，如果孩子想提高课堂学习的效率，就有必要做课堂笔记。

俗语说：“好记性不如烂笔头。”我们不排除有一些孩子的记忆能力非常强，但是，“过目不忘”毕竟是传说，任何好记性都抵挡不了时间的威力。而且，随着学习内容的增多，一些学过的东西非常容易忘记。从这个

角度看，孩子在课堂上也有必要做课堂笔记。

事实上，孩子在课堂上做笔记还会获得很多好处。

首先，做笔记能吸引和稳定孩子的注意力。孩子如果想要在听课的同时做好笔记，就必须跟上老师的讲课思路、讲课节奏，在跟随老师的思路和节奏的过程中，孩子就把注意力集中到学习的内容上了。而那些光听不记笔记的孩子则很容易出现走神、发呆等注意力分散的表现。

其次，做笔记能使孩子对学习内容的理解加深。因为做笔记的过程是一个积极思考的过程，是一个调动眼、耳、脑、手一齐活动的过程。孩子要看着老师的板书，听着老师的讲解，动脑去理解，动笔去记录，这个过程能促进孩子对老师讲授内容的理解。

再次，做笔记能使孩子具备复习的第一手资料。如果孩子在听课的同时记下老师讲课的重点和难点，甚至用自己的语言记下对所学知识的理解和体会，考试前，参照笔记进行复习就会既有系统又有条理，还觉得亲切熟悉，复习起来也会事半功倍。相反，那些只听课不记笔记的孩子，到复习的时候就只有从头到尾再看一次教材，不仅要花费更多的时间，还可能出现一些疑点难点无法解决、抓不住重点等问题，复习效果自然不会太好。

第四，做笔记能扩充孩子的知识面，拓展视野，帮孩子积累知识。

刘文上4年级，他在老师和同学眼中不仅成绩优异，而且还特别“博学”，嘴里经常会冒出一些诗词文句，也经常给同学解释一些课本之外的知识，同学们都很羡慕他。

有一天，在他又一次给同学们解释完一个问题后，同桌问他：“你怎么知道这么多的？”刘文说：“其实这是老师提过的知识。”同桌疑惑地说：“老师提过吗？我怎么不知道。”刘文笑了：“估计是你忘了，我也是因为记笔记才把它们记住的。”同桌点着头道：“原来如此！”

大多数老师在讲课的时候都会适当地对课本内容进行拓展，增加一些新的知识、新的观点，如果孩子通过笔记将它们记录下来，那么他在翻阅



笔记的过程中就能不断地积累知识。

第五，做笔记有益于提高孩子的书写和写作能力。

在这个电脑普及的时代，很多孩子的书写都不达标。有些写得很慢，有些写字的笔顺不对，这一方面是孩子没有学好，另一方面也是因为疏于练习。而做课堂笔记无疑增加了孩子



练习书写的机会，经常写，无论书写速度还是正确率都会提高。另外，孩子在做笔记的过程中，为了赶上老师的速度，往往会用自己的语言去表达同样的含义，这其实就是另一种形式的写作。

由此看来，做课堂笔记的确是一种很好的学习习惯，能让孩子受益无穷。但是，有些孩子刚开始并不能接受这种习惯，还有些孩子不善于记笔记，所以，我们要通过一些有效的方法来帮助他，并促使他养成做笔记的良好习惯。

❀ 帮孩子准备做笔记的必要工具 ❀

做笔记的必要工具就是笔记本和两种不同颜色的笔。孩子都喜欢漂亮、卡通的东西，我们可以让孩子选购他自己喜欢的笔记本，这样他就有在上面写字的愿望了。让孩子准备笔记本时，还要注意不同科目的笔记本要有所不同，以方便他区别使用。至于两种不同颜色的笔，是让孩子突出重点、区分内容使用的。

❀ 鼓励孩子及时用笔做笔记 ❀

我们所处的是一个科技高度发达的时代，不排除有些孩子使用录音笔等工具将老师的讲课内容录下来作为笔记，这种方式虽然省力，但是孩子没有参与，做笔记的益处他也不会获得，因此，最好不要让孩子用这种方

式做笔记。

另外，有些孩子因为上课时懒惰，就在课余抄其他同学的笔记，这样做也是不好的。因为同样的内容，孩子的接受程度和接受思维可能不同，抄笔记也是抄别人的思路，而孩子自己没有将知识理解、内化，这样的笔记对孩子没有很大益处。所以，我们一定要让孩子在动脑的基础上动用铅笔、钢笔等做出真正属于自己的课堂笔记。

教孩子一些做笔记的方法

张丽和王瑶是同班同学，但她们的学习成绩却有很大的差别。张丽的成绩一直在班里拔尖，而王瑶则一直中等偏下。按说王瑶也挺用功的，可成绩总不能节节攀升。妈妈和她都很苦恼。

一个周末，王瑶跟妈妈抱怨说老师讲得太快，她的笔记都没抄全。妈妈让她去找张丽借。借来之后，王瑶就去抄了，可是妈妈听见她说：“张丽写的这都是什么呀！”

妈妈好奇地凑近一看，发现张丽的笔记上有图表、有各种符号标注，不经她本人解释别人可能还真看不懂。妈妈又看了看王瑶的笔记，发现女儿的笔记记得非常仔细，几乎记录了老师的所有话，甚至包括老师的口头禅。

妈妈若有所思地点头说：“瑶瑶，妈妈明白张丽为什么学习好，而你这么努力成绩却一般的缘由了。”王瑶纳闷地看着妈妈，妈妈接着说：“你虽然做笔记了，但是你做笔记的方法是不对的。”随后，妈妈给王瑶讲起了做笔记的方法。

同样是笔记，王瑶和张丽的笔记差别却很大，这种差别决定了她们成绩的差别。事实上，做笔记不是像王瑶一样将老师的每句话都记下来，那样既费时又费力，再次看笔记时也会摸不着头脑。做笔记是需要一些方法的，我们要教给孩子。

我们可以让孩子在每页笔记的右侧划一竖线，留出1/3或者1/4的空白，用于课后记录遗漏的内容，也可以用来记录孩子对知识的一些理解、



体会等。

我们要让孩子做笔记时有重点，即将老师认为是重点、难点或者孩子自己觉得有困难的地方记下来。另外，还可以将老师认为优美的语句或者老师拓展的知识记下来，可以记一个句子或一个知识点，其余的在课后再补充完整。

告诉孩子做笔记的方式有很多种，可以用一些符号来表示，只要自己明白就行；还可以用图表的方式，这样更清晰明确。由于笔记是孩子对老师讲解内容的再次加工整理，所以形式可以多样。

提醒孩子及时整理课堂笔记

课堂的时间毕竟是有限的，孩子要一边听老师讲课，一边理解知识，还要做笔记，所以笔记难免有疏漏的地方或者凌乱之处。如果不及时查缺补漏和整理，几天之后，孩子就会遗忘掉老师是如何讲解的，这时再整理不仅没有头绪，还要花费更多的时间。

期中考试结束了，乔奕有点沮丧，连自己都觉得成绩不理想，更不要说妈妈了。她垂头丧气地回到家，妈妈看见她这样回来，就已经猜到了考试的结果。

晚饭后，妈妈喊乔奕说：“咱们一起看看你的试卷吧。”乔奕把试卷递给妈妈，妈妈觉得数学卷子上有一道题她好像在乔奕的笔记上看到过，就让乔奕把笔记拿来对照。

果然，题目是一样的，但是乔奕的笔记上却没记完整。妈妈问：“你复习时看见这道题了吗？”乔奕回答：“看到了，可是记得不完整，我也忘了老师是怎么讲的，所以还是不会做。”

妈妈说：“这下知道课后整理笔记的重要性了吧！”乔奕默默地点了点头。



我们可以让孩子在晚上写作业之前整理一下笔记，这样不仅能检查出笔记中的遗漏和错误，将遗漏之处补全，将错别字纠正，而且孩子将笔记从头至尾整理一遍，也如同复习了当天所学的内容。另外，在整理笔记的过程中，孩子还能将自己对讲课内容的理解、自己的收获和感想写在笔记右侧的空白处。这样的笔记不仅系统、有条理，而且更便于再复习时使用。



45. 科学记忆

——告别死记硬背当然有方法

记忆是人最基本的一种心智活动，是人的大脑对体验过的事物进行认识、保持、贮存和再现的过程。

有关专家曾对成功人士进行了一项调查统计，结果发现：100位科学家中，只有1位的记忆力不太好；100位演说家中，只有3位的记忆力不太好；100位成功商人中，只有4位的记忆力不太好；而100位普通人中，却有79位的记忆力不太好。可见，记忆对一个人的学习以及学习效果，甚至未来都起着非常重要的决定作用，也正因此，英国著名哲学家培根说：“一切知识的获得都是记忆，记忆是一切智力活动的基础。”

记忆对我们如此重要，我们却常常对记忆产生误解。很多人认为一个人的记忆力是天生的。其实不然。每一个婴儿都是妈妈生的，但是，没有一个婴儿一出生就认识自己



的妈妈。他后来之所以能够认识自己的妈妈，是因为妈妈经常出现在他的眼前，他能从妈妈那里获得最基本的食物。当然，这并不是说孩子的记忆力与先天条件没有关系。孩子的记忆力与遗传因素有关，但更重要的是与后天的记忆方法有关。

石油工程师佐治·乌希林有着惊人的记忆力，他是吉尼斯世界纪录的创造者。1989年，他记了30副牌共1560张牌的点数，可以允许记错8张，但他只记错了2张。当人们好奇于他超强的记忆力的时候，他说：“有一次，我去听一堂课，发现自己老是记不住。于是，我就去图书馆找来一些可以帮助提高记忆力的书看，从中总结出了记忆规律，再通过训练，才有了这么好的记忆力。”

从佐治·乌希林的经历来看，记忆力是可以通过后天培养、训练来提高的。对于孩子也一样。孩子本身就处于智力发展的黄金时期，如果我们从他小的时候就培养他科学记忆的习惯，那么既会让他远离死记硬背，也会对他的记忆力和学习效果产生非常好的帮助作用。

帮助孩子在理解的基础上记忆

由于孩子的经验少，理解力不够，所以我们常常让孩子机械记忆一些知识，如一些词句、公式或者课文。但我们发现，孩子死记硬背后的东西非常容易忘记，也就是我们日常所说的“背得快，也忘得快”，这其实是机械记忆的普遍结果。

前苏联教育家苏姆林斯基说：“你对问题考虑得越深入，你的记忆就越牢固。没有理解之时，不要试图去记忆，这会浪费时间。”这说明科学的记忆是理解之后的记忆。所以，对于需要孩子记忆的材料，我们要先耐心地给孩子讲解，帮孩子理解其含义，然后再让他记忆，我们会发现他记得又快又准，而且不容易忘记。

教孩子运用多种感官进行记忆

有一位儿童心理学家曾在儿童中做过这样一个实验：



心理学家将儿童分为三组，对每组孩子采用不同的方式展现10幅画，然后观察他们对这些画的记忆程度。对第一组孩子使用的方法是告诉他们每幅画都画了些什么；对第二组孩子使用的方法是只给他们看这些画，并不讲解；对第三组孩子使用的方法是不但给他们看这些画，还给他们讲解画的内容。

过了一段时间，心理学家测试孩子记住了多少幅画以及画上的内容，其结果是，第一组孩子记住得最少，只有60%；第二组记住了70%，第三组记住得最多，达到了86%。

从这个实验可以看出，孩子在记忆时单纯使用视觉或者听觉，其记忆效果不如既使用听觉也使用视觉好。所以，我们可以教孩子运用多种感官进行记忆。如背诵一篇课文时，既看着书上的文字，又在大脑中回忆老师对课文的讲解，这样背诵起来就要容易一些。另外，我们也可以根据课文内容在脑海中构想一幅场景，这样也能使文字更加生动形象。

✿ 给孩子介绍科学记忆的方法 ✿

对于任何事情，只有掌握了规律、方法，才能将它做得更好。提高孩子的记忆效率也是一样，如果我们给孩子介绍一些科学记忆的方法，孩子在记忆方面就会主动抛弃死记硬背。

对于孩子学习的知识而言，他有很多可使用的科学记忆方法，这里简单列举几种，可以让孩子参考使用，或者选用真正适合自己的。

联想记忆法：这是借用一种事物和另一种事物相类似的特点来记忆的方法，也就是说，我们可以让孩子把记忆的材料与自己体验过的事物联系起来，由体验过的事物联想到记忆材料，从而达到对记忆材料的深刻记忆。如孩子在识记汉字“且”时，可以让他联想自己认识的“目”、“自”，这样既能帮助记忆，也能起到区别形近字的作用。

分类记忆法：这是一种对记忆的内容进行分类的记忆方法，经过分类之后，记忆的内容就显得明晰了。

王颖放学回家后，有些不高兴。妈妈问她怎么了，她嘟囔道：“今天

老师上课提问背诵杜甫的《绝句》，我没背会，被老师批评了。”妈妈想了一下说：“我有一个绝招能让你快速背会。”王颖一下兴奋起来：“真的吗？”“当然了，”妈妈笑着，“你去拿书来。”

王颖拿来了书，妈妈指着《绝句》说：“我小时候是这样背的，前两句中的‘两个’、‘一行’都是数量，‘黄鹂’、‘白鹭’是两种颜色的动物，‘鸣翠柳’、‘上青天’是动物的动作。后面两句开头分别是咱家的‘窗’和‘门’，‘西岭’、‘东吴’都与方向有关，‘千秋雪’、‘万里船’又是数字开头，开头是数字，结尾也是数字，是不是很有趣？”王颖听得津津有味，然后开始试着背，结果很快就背下来了。

我小时候是这样背的……



谐音记忆法：这是利用谐音来帮助孩子记忆的一种方法，通常用于年代、统计数字等，如记甲午战争爆发的年代1894，就可以用它“一把揪死”的谐音，这样孩子会觉得既有趣也容易记住。

口诀记忆法：这是将记忆材料加工成口诀来帮助记忆的方法，这种记忆法不仅有趣味、记得牢，还能减轻大脑的负担。如孩子在记多音多义字“拗”时，就可以用这样的口诀：这几句话写得太拗（ào）口了，但他却执拗（niù）不改，气得我把铅笔都拗（ǎo）断了。这句话中包含了“拗”的三个读音以及用法，孩子记忆起来比死记硬背要轻松得多。

✿ 指导孩子交替学习，有效记忆 ✿

据科学研究，孩子在学习的时候，他的大脑中主管视、听、读、写以



及有关记忆、分析等的功能区域都处在高度兴奋状态。任何部位的兴奋能力都有一定限度，如果超过限度就会使原来的兴奋区域减弱，对兴奋的抑制会增强。这会导致大脑处于疲劳状态，并出现困倦、头痛等症状，从而影响学习效果。所以，我们一定要指导孩子学会交替学习。如孩子背诵课文10分钟后，就让他做些动笔写的作业，这样大脑的兴奋区域就处于交替状态，孩子也不会感觉太累，而且背诵的效果也比较好。如果一篇课文比较长，可以让孩子分阶段背诵，背一会儿写一会儿，或者背一会儿玩一会儿，这样都能起到调节神经机能、提高大脑反应速度的作用。

❀ 让孩子知道自己的最佳记忆时间 ❀

俗语说：“人心不同，各如其面。”每个人都有自己的特点，这表现在各个方面，记忆时间也是其中之一。有些人清晨记忆效果最好，有些人睡觉前的记忆效果最好，我们可以观察孩子，让孩子知道自己的最佳记忆时间。

白子涵上4年级了，学的内容越来越多，需要记忆的内容也越来越多。为了在老师上课考查时自己不至于忘记，她每天都早起一会儿，背诵老师要求背的内容。可是，大脑好像不听指挥，总是背得磕磕绊绊。这让她很苦恼。

一直观察着女儿的妈妈有一天对她说：“涵涵，要不你试试睡觉前10分钟背公式、课文什么的。”

白子涵决定试试。她晚上背了一篇课文，第二天早上一回忆，发现自己竟然一点也没有忘。白子涵高兴地抱着妈妈直转圈。

我们可以学学白子涵的妈妈，有意识地观察自己的孩子，看看孩子究竟在什么时间段记忆效果最好，然后建议他将要背诵的内容放在此时间段内记忆。

46.

勤奋不辍

——聪明本无他，唯勤奋而已

著名数学家华罗庚曾说：“聪明出于勤奋，天才在于积累。”勤奋是孩子学业有成的必要条件。孩子要想不断丰富自己的学识，就必须养成勤奋不辍的好习惯，如果倦怠、懒惰，最后必将一事无成。

古代很多读书人在学习方面所表现出来的勤奋让人惊叹，所以有了“头悬梁、锥刺股”的典故。然而，当今社会，能够勤奋学习的孩子越来越少。正如一位母亲感叹的：“现在孩子最大的缺点是懒惰。生活上的优越使孩子们养成的依赖性、惰性，严重蔓延到了学习上。他们不爱动脑，知难而退。”看着学习不勤奋的孩子，我们做妈妈的怎么能不心急如焚呢？然而，是生活条件的优越导致了孩子的懒惰吗？难道只有生活物质匮乏的孩子，才会努力奋斗吗？其实，孩子不勤奋，根本问题不是家庭条件太优越，而是我们忽略了对孩子习惯的培养。

勤奋是一种习惯，在生活上勤劳的孩子，对待学习也不会太懒惰；而一个好吃懒做的孩子，也不会在学习上太刻苦。



樊晓燕学习非常勤奋，15岁就考上了大学。从她小时候起，母亲就非常注重对她的自理能力的培养。母亲经常会说：“你自己干！”于是，樊晓燕从三四岁开始就常常自己洗手绢，洗碗。渐渐长大了，她又常常帮母亲打扫卫生，整理房间……上中学时，樊晓燕已经会拆洗被子、做棉袄、织毛衣了。正是这种“自己干”的习惯，培养了她独立的精神，并锻炼了她坚韧的意志。

樊晓燕的例子说明，生活上的勤劳能干与学习上的勤奋刻苦有着实质性的关联，因为“勤”是一种动作上和精神上的惯性，是面对生活和学习的一种态度。如果孩子在生活中很懒惰，但能够勤奋学习，说明学习对他有着相当大的吸引力，但是这种吸引力能持续多久，会不会变，我们不得而知。但是，我们一旦让孩子具备了勤奋、勤劳的习惯，他就会自然而然地把这种习惯应用在生活和学习中，将来也会用在工作中。因为，当孩子从小动手做惯了力所能及的事情时，对于新来的任务（比如学习）就不会有胆怯和推脱的心，而是习惯性地去完成。

所以，培养孩子的好习惯才是长久之计。我们应该通过各种途径来培养孩子，让他不会因懒惰而止步不前。

我们应该适当地“懒”一些

这里的“懒”是指，在孩子能做的事情上，我们应该“懒”一点儿。只要我们不大包大揽，孩子就没办法依赖，因为孩子的懒惰往往源于依赖。一个在生活上依赖惯了的孩子，在学习中所呈现出来的状况很可能是懒得动、懒得学、磨磨蹭蹭、拖拖拉拉。

所以，我们应该适当地“懒”一些，当孩子不能靠我们的时候，他就只能靠自己了。时间一长，他就会自然而然地养成“立刻去做”的习惯，对于生活琐事立刻去做，对于学习任务立刻去完成。因此，我们千万不要小看生活习惯，它会给学习习惯造成很大的影响。

❀ 做勤奋工作、勤于读书的妈妈 ❀

李祥的妈妈是一名医生，她在工作中非常勤奋。每天晚饭后，不是伏案研究病人的治疗方案，就是看自己的专业书籍。在妈妈的影响下，李祥学习也很刻苦，每天按时完成作业之后，还要复习、预习一会儿。如果有多余的时间，还会看看课外书。当妈妈结束学习时，李祥也会收拾一下，准备睡觉。



李祥的成绩非常优异，当被问道“为什么这么勤奋”时，李祥说：“我有一位最好的学习伙伴，就是我的妈妈，每天晚上和妈妈共同学习，我觉得很愉快。”

我们的学习习惯会深深影响孩子。那么，反观自己，我们在工作中是不是足够勤奋？我们在家里是否常常把爱学习的一面表现了出来？如果我们自己在工作和学习中是一个不求上进、倦怠懒惰的人，还怎么要求孩子勤奋努力？更别说培养孩子养成好习惯了。

❀ 别总说孩子“懒” ❀

如果我们发现孩子学习不够勤奋，也不要轻易把“懒”定义在他身上，这种负面的强调，对他改正懒惰的习惯没有任何帮助，只会导致孩子越来越懒。

此时，我们要找到孩子懒惰的原因，是近期身体不适？还是受到某种情绪的干扰？还是长期以来的家庭气氛不够积极向上？还是我们没有做好榜样？还是孩子在学习中遇到困难，失去了信心？……



当我们找到原因之后，在帮他解决问题的同时，一定不能总说：“这孩子怎么这么懒！你就不能勤奋点儿吗？”而是应该从正面鼓励他，提醒他说：“是不是该去学习了？”“要不咱们再把今天学的内容复习一遍？”“嗯，你最近越来越勤奋了，真不错！”这些正面的语言会让孩子心情愉悦，孩子也会下意识地鼓励自己：一定要勤奋起来！

✿ 用关于勤奋的故事激励孩子 ✿

我们要养成给孩子讲故事的习惯，常常用故事激励孩子，让故事中的人物成为孩子的榜样。

在安徽省淮南市凤台县杨村乡，有一位每天拄着拐杖上学的女孩，她叫苏园园。苏园园9岁那年，被医生诊断为左腿股骨头坏死。

自从患上这个病，苏园园在1年多的时间内都无法走路上学，但是她并没有放弃学习。她每天在家卧床自学，遇到不懂的问题就查字典，或者向姐姐请教。尽管不能到校上课，但她仍然按时学完了学校规定的所有课程。后来，当她的病情稍有好转，她就拄着双拐每天往返1公里坚持上学，不仅成绩没受影响，还在新学期获得了全年级语文和数学总分第一名的好成绩。

苏园园虽然不是什么名人，但是她的精神足以让孩子学习。我们要让孩子明白，一个身患疾病的孩子都能如此勤奋不辍地学习，身体健康的人一定能做得更好。我们只要在书刊上、报纸上、网络上看到不错的事例，就可以回来讲给孩子听，以此激励他奋发向上。

✿ 帮孩子找到勤奋学习的动力 ✿

勤奋学习的孩子都有一定的学习目标和理想，比如，古代读书人要想有所作为，唯一的路就是读书考功名；即使在当代，贫困山区的孩子要想走出大山，在城市里有一席之地，也只能靠读书去实现；而有的孩子有自己的梦想，为了实现梦想，于是努力学习。

所以，帮孩子制订学习目标，并对其进行理想教育是很有必要的。孩子如果不知道为什么学习，为谁学习，又怎么能勤奋刻苦地学习呢？我们可以从孩子的兴趣出发，引导他树立远大的理想，鼓励他好好学习，为实现理想做准备。孩子只有明白，唯有勤奋不辍才能达到自己的目标、实现自己的梦想，才不会倦怠、懒惰，因为他内心有一个种子在发芽，这颗种子会引导他不断奋进。



47. 大胆想象

——让思想的野马尽情地驰骋

所谓“想象力”，就是把头脑中的已有形象进行新的整合，并创造出新形象的能力。对于孩子而言，拥有丰富的想象力，能够更好地了解古今中外的各种知识，并理解世界上的很多事物，进而积极参与一些创造性的活动。在这个过程中，孩子可以借助想象力的发挥，提升自己的学习能力。

在学习中，提高学习能力远远比学习知识本身更重要，而想象力就代表着一定程度的学习能力。著名物理学家爱因斯坦曾说：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切并推动着进步，想象才是知识进化的源泉。”的确，学习不是一个死记硬背、生搬硬套的过程，孩子只有把知识通过思维的整合，达到举一反三、触类旁通的效果，才算真正地学会了。这个过程就是孩子发挥想象的过程。

因此，很多教育家非常注重对孩子想象力的培养，也不希望孩子的想象力被某种教育体制所扼杀。

上2年级的东东很喜欢画画，想象力也很丰富。一次，美术老师布置

了一个作业，要求每人画一幅以大自然为主题的彩色画。老师会从中挑出一些好作品，挂到学校的大厅里展览。

东东一回到家，就迫不及待地开始作画。他画得很认真，也很谨慎，从他的态度中足以看出他对这次作业的重视。

画面上，蓝色的海洋世界里有各种颜色的鱼，有的生物奇形怪状的，看不出是哪个物种。沙滩上爬着很多螃蟹，螃蟹的颜色也很丰富，有绿螃蟹、蓝螃蟹、紫螃蟹……螃蟹的颜色与海洋里鱼类的颜色遥相呼应，整个画面明亮而富有生机。

妈妈看了这幅画，真诚地夸奖道：“画得真好！”因为她知道丰富的想象是灵感和创造的源泉。

但是，东东的画并没有得到老师的赏识，老师认为东东画的海洋物种和螃蟹的颜色与现实有一定距离，东东的画法过于离奇。

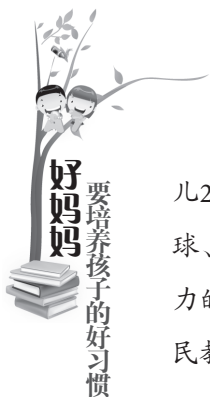
东东听到这样的评判很沮丧。后来，他虽然在妈妈的安慰下不再难受，但这件事情却引起了妈妈的深思。

我们不得不承认，所谓的“统一标准”很容易扼杀孩子的想象力。曾有一位外国美术老师在与中国学生接触中发现，中国孩子的临摹能力非常强，但是如果让孩子们想象着画一副作品，孩子们就无从下笔了。因为一直以来，孩子们所受的教育就是：画得像，才是画得好。

面对这种教育模式，我们或许有一些无奈，但是，只要我们重视对孩子想象力的培养，就会想办法避免教育所产生的弊端，积极激发孩子的想象力，让孩子成为一个思维活跃、拥有强大学习能力的人。

❀ 别让孩子“崇拜”标准答案 ❀

儿童心理学博士吴靳在谈论什么样的行为会扼杀孩子的想象力时，将“把标准答案当成唯一正确的答案”列为第一条。一个经典的案例是：试卷中问道：“雪化了是什么？”一个孩子的答案为：雪化了是春天。结果，老师打上了一个红叉，因为它与标准答案不符。



1968年，一位美国妈妈状告幼儿园，认为幼儿园在教会自己3岁的女儿26个字母后，孩子再也不会把英文字母中的“O”说成苹果、太阳、足球、鸟蛋之类的东西了。这位妈妈认为，幼儿园应当对这种扼杀孩子想象力的后果负责。在那场官司中，妈妈赢了，而且促使内华达州修改了《公民教育保护法》。

标准答案无疑是正确的答案，但非标准答案也不一定是错误的。但是，在孩子的试卷中，恐怕只有标准答案才能得到相应的分数，非标准答案一律是错误的答案。这种评判标准无疑扼杀了孩子的想象力。

但是，标准答案和想象力之间就一定是对立和矛盾的吗？尊重“标准”就一定会扼杀想象力吗？为了培养孩子的想象力，就一定要摒弃“标准答案”吗？都不是。如何协调两者的关系？我们可以在不否认非标准答案的情况下，把所谓的标准答案介绍给孩子，比如，我们可以对孩子说：“没错，雪不但会化成春天，还能化成水。”这样，孩子的想象力不但没有被扼杀，还学到了新的知识，思路也会变得更加宽广。

❀ 增加孩子的表象储备 ❀

想象力是在大脑中对已有形象进行整合与创新的能力。已有形象是激发想象力的基础。也就是说，孩子大脑中原有信息、知识和经验的储备量，会直接影响想象的深度和广度。所以，培养孩子的想象力，就要想办法扩大孩子的知识面，丰富孩子的信息储备。

我们除了鼓励孩子多读课外书外，还要多让他参加一些社会实践，支持他参加课外兴趣小组，多带孩子接触大自然，多去博物馆、科技馆、天文馆等能增加知识的场馆，多带他访问名胜古迹。这样，孩子所接触的事物就会在头脑中留下深刻的印象，这些印象将会成为他发挥想象力的原材料。因此，扩大孩子的眼界、多让孩子接触新鲜事物对激发他的想象力是非常有利的。

❀ 鼓励孩子编故事、讲故事 ❀

美国著名儿童智力发展研究专家简·海丽认为，鼓励孩子编故事不仅是一种语言训练，更重要的是帮助孩子运用自己的想象与推理能力得到出乎意料的结论。

德国古典文学家歌德的母亲，总是用不同寻常的方式给他讲故事，以激发他的想象力。

在歌德刚刚2岁时，妈妈就开始给他讲故事，先从小故事讲起，逐渐变成讲中篇或长篇故事。每次，妈妈讲完一个段落或是讲到重要情节时，就会突然停止，然后让歌德自己联想下面的情节，甚至让他推想故事的结局。小歌德总是会猜想各种各样的故事情节，有时还会跑去和奶奶商量。第二天，当妈妈继续讲没讲完的故事之前，会听听小歌德是怎么编故事的，他讲出来的故事，总是会让妈妈惊叹。在这种训练下，歌德7岁就编出了饶有诗趣的童话。



看来，鼓励孩子描述故事场景是一个不错的方法。我们也可以学歌德的妈妈，把故事讲一半，然后留下一半让孩子自己去想象和发挥。当然，无论他补充得多么离奇和玄妙，我们都要肯定他，而不是以原有故事为评判标准。只要我们多鼓励他编故事，他思想里的野马就会尽情地驰骋。

❀ 让孩子做一些关于想象力的训练 ❀

激发孩子想象力的训练有很多，我们可以让孩子看一些简单的符号，



比如一条线、一个半圆、一个圆圈，让孩子根据这些符号来组合故事，鼓励他多组合一些情节不同的故事。由此引伸出另一种训练方式，就是以孩子新学会的字词或英文单词为素材，让孩子把某几个词编在一句话中，或者把所有词汇编在一个段落中，以此来激发孩子的想象力。

另外，我们也可以常常和孩子做一些脑筋急转弯的练习，鼓励孩子思考时多转几个弯，让他不要按着固有的定式进行思考。只要我们多训练孩子，他的想象力一定会得以提升，他也会把丰富的想象力应用在学习和生活中。

48.

敢于质疑

——善于提出自己内心的疑问

我们都知道地球是围绕着太阳公转的，这是在现代人看来再平常不过的常识，但在哥白尼之前的人们看来却是不可理解的。那时的人们相信地球才是整个宇宙的中心，所有的星体都是围绕着地球转动的。

的确，从地球上看到太阳、月亮的升起落下，给人的感觉就好像是这些星球都在绕着太阳运转。但是哥白尼却通过自己的仔细观测和精心计算，发现“地心说”并不能符合他所得到的数据，所以他大胆地提出了自己的质疑，帮助人们在认识真理的路上又前进了一大步。

这样的例子还有很多：爱因斯坦对牛顿的物理学体系提出质疑，创建了相对论；李时珍对他之前的传统药书内容的质疑，促使他完成了巨著《本草纲目》；等等。可以说，人类每一次重大科学成果的取得，都离不开对之前的理论或者是人们头脑中的“常识”的大胆质疑。

对于孩子来说，敢于质疑可以说是一个难能可贵的好习惯，这对他形成自己的思想将有很大帮助。

语文课上，老师为了考验同学们的观察能力，故意在板书中写错了一个字。可是课程已经进

行了一半，还是没有

同学提出来这个问题。“难道
是太不明显了？”老师心想。于

是，他便叫起来一位同学，指着

黑板问道：“这位同学，你
觉得这句话有什么不妥
吗？”

“老师，没有不妥
啊！”孩子盯着黑板看了半
天说道。



无奈，老师只好指着那个字对孩子说道：“你认为这个字这样写对
吗？”

“应该对吧，这是您写的啊！”孩子回答道。

这个孩子就是习惯了老师的“权威性”，认为老师所说的都应该是正
确的。可是，老师也难免会有出现纰漏的时候，这时，如果孩子没有敢于
质疑的习惯，就会接受错误的知识，并把它看成是正确的。

孩子不知道质疑，也从侧面说明他没有对所学的知识进行思考，学习
知识还只停留在“背”这个层面上，这样，孩子是不会真正理解、掌握所
学知识的。也只有通过质疑，才能使孩子真正思考知识的来龙去脉，也更
有利于老师发现他的问题所在，从而给予孩子正确的指导，使孩子对知识
理解得更深刻。

孩子懂得质疑，说明他在根据自己的所学来思考问题，而不是迷信于
某些个人。这样的孩子才会更有主见，有自己的思想。养成质疑的好习惯
确实可以锻炼孩子的观察能力、思考能力、解决问题的能力，从而提高他

的综合能力。

所以，让孩子学会质疑，并把它变为一种习惯是十分有必要的。

对孩子的质疑要给予重视

在生活中，我们经常认为孩子年幼无知，所以对他提出来的一些质疑不屑一顾，这样做会对孩子的积极性产生很大的打击，非常不利于孩子养成敢于质疑的好习惯。

孩子正在和妈妈一起看知识卡片。当看到“交通规则”这一张的时候，孩子疑惑地问妈妈：“妈妈，为什么红灯的时候我们就不能走了？”

妈妈说道：“因为这是交通规则啊，是人们规定好的。”

“可是人们为什么不规定绿灯的时候停下来呢？”孩子还是很疑惑。

这回妈妈也不知道怎么回答孩子了，便不耐烦地说道：“你哪儿那么多为什么啊！反正红灯亮的时候你就不能走！”

孩子看到妈妈不高兴了，也就不再问了。

我们可能都遇到过孩子问一些类似的问题，比如，人为什么叫“人”？球为什么是圆的？等等。这些问题在我们看来可能是“不可理喻”的，但是对于孩子的认知水平来说，这些问题都是很正常的，他很想知道答案。这时，如果我们表现得很不耐烦，或者是对孩子的问题不予理睬，都会挫伤孩子的好奇心和自尊心，有过几次这样的经历，孩子也就不会对他感兴趣的事物产生疑问，或者即使有疑问也不敢说出来了。

所以，要想让孩子敢于质疑，我们就应该给他大胆说出疑问的机会，对于他那些“奇怪”的疑问也应当给予足够的耐心，尽力给出解释，而不能忽视甚至是扼杀了孩子的质疑之心。

鼓励孩子说出自己的疑问

孩子能够提出自己的疑问是爱思考的表现，所以我们应该鼓励孩子多

思考，说出自己的疑问。

孩子正在观察妈妈做饭，小脸上一副非常疑惑的样子。妈妈看到了就问：“孩子，想什么呢？有问题可以问妈妈。”

“妈妈，为什么胡萝卜洗完就可以吃，而鱼洗完了还要放在锅里烧之后才能吃？”孩子不解地问。

妈妈听到这个问题后并没有马上回答孩子的问
题，而是表扬孩子说：“宝宝真聪明，这个问题妈妈都没有发现。”然后妈妈接着说：“咱们尝一尝不就知道了吗？”
于是，妈妈端着鱼，让孩子舔了一小口，只见孩子皱着眉头说道：“真难吃！”

“所以，妈妈要把它变得好吃了才能给你吃啊！”妈妈笑着说，“宝宝真厉害，今天有一个重大发现，以后要继续努力问问题！”



如果孩子经常得到我们的鼓励，并在我们的引导下得到他想要的答案，那么他就会喜欢思考，并且喜欢提出自己的疑问，从而养成敢于质疑的习惯。

所以，我们不要怕孩子提问题，而应该主动鼓励孩子多思考，敢质疑。

❀ 告诉孩子质疑也要有度 ❀

当然，敢于质疑也不能过度，一个人总是怀疑他所看到的也不是件好事。一开始，孩子可能不太注意提出质疑的方式，比如课上随便提出一些小疑问，这样不仅不会养成敢于质疑的好习惯，还会影响正常的教学进度；或者喜欢对于一些不切实际的小问题刨根问底。为了避免孩子出

现这样的问题，我们可以告诉孩子，如果对一件事情产生了怀疑，在说出疑问之前一定要自己想一想，看看自己能不能解决问题，如果解决了，那就说明刚才有疑问是由于自己没有考虑清楚。如果实在无法想明白是怎么回事，再以适当的方式向老师或者父母提出疑问，并且一定要注意使用请求、商量的语气，以表示对老师或者父母的尊敬，而且这样的质疑最好不要在公共场合。

质疑是需要扎实的知识和缜密的思考来做基础的。离开了这两点，就只能算是怀疑、猜疑，而不能称为质疑。所以，我们一方面要鼓励孩子提出自己的疑问，另一方面，我们更要教育孩子学好基础知识，认真思考问题，这样他才能发现别人未发现的问题，并提出质疑，取得更大的进步。

利用书籍培养孩子的质疑习惯

由于孩子对现实生活的认知很有限，所以导致了他对什么都充满好奇，如果我们利用好孩子的这份好奇心，让他尽可能地多提出自己的疑问，会对孩子智力的开发以及认知能力的提高大有好处。而书籍正是帮助我们实现这一目的的好工具。

一方面，书里的知识丰富多彩，能够让孩子了解到更多的事情，同时也会促使孩子产生更多的疑问；另一方面，我们可以利用书来让孩子自己解决自己的疑问。孩子在读书的过程中积极思考，产生了疑问，然后在我们的指导下，他又从书中找到了答案。这样一来，我们不仅能够培养孩子敢于提出质疑的习惯，还给他提供了解决疑问、增长知识的方法。

比如，我们可以给孩子看《十万个为什么》，这类书采用“提问—解答”的模式，这样就会使孩子养成“提出问题，再寻求解答”的思维模式，从而使孩子养成质疑的习惯。



49. 主动学习

——自动自发学习才会更轻松

著名教育家叶圣陶先生曾把一只大公鸡抱到讲台上，然后撒了几粒米，按着大公鸡的头让它吃米。可是，大公鸡竟然躲躲闪闪的，怎么也不吃。后来，他把公鸡放开了，在地上撒了几粒米，自己走到一旁，公鸡一会儿就自己跑过来啄米了。

这件事发生在叶圣陶先生给老师上的一堂课上，后来，他对老师说：“我们的教育就像喂这只大公鸡。按着孩子，让孩子被动学习不会有好的效果。我们要调动孩子的积极性，让孩子主动学习才行。”

这节课其实也很适合给父母上，因为孩子主动学习也是我们最希望看到的。那么，主动学习的孩子会呈现出一种什么样的状态呢？

一个会主动学习的孩子，他能够自觉地针对自己的情况对课本知识进行查缺补漏，或者预习、或者复习；他还能够在学习好课本知识的前提下，主动地学习课外知识，扩展自己的知识面，开阔自己的视野。如果一个孩子能这样主动学习，就如同有了一把开启知识宝库的钥匙，能够在今后的

生活和学习中不断地补充、完善自己。

程鑫上4年级了，爸爸妈妈完全不需要为他的学习操心，妈妈也从来不会为了学习而唠叨他。每天放学回家，程鑫都会按部就班地复习、写作业、预习，然后或者去玩，或者看会儿课外书，或者上网查找一些老师今天上课提到的课外知识，让自己了解得更全面。吃晚饭的时候，他还会追着爸爸妈妈，跟他们讨论一些自己感兴趣的问题。

相信大多数父母都希望自己孩子的生活、学习状态能像程鑫一样，但是，为什么大多数孩子都处于被动状态呢？这在很大程度上是我们自己造成的。

看到孩子不停地玩而迟迟不去写作业，或者写作业磨磨蹭蹭，我们就忍不住要不断催促他，认为只有我们不断地督促，他才能在学习上不断地前进。其实，我们的督促正好使孩子形成了依赖性，认为学习就是为了我们，所以，他会一直不学习或者写作业，直到我们开始督促他。

我们中的大多数还对孩子有着不同程度的不信任，认为孩子学习的时候就要在旁边陪着或者监督着，这导致的结果就是孩子一有错误，我们就马上指出来并批评他。这种行为让孩子在学习时处于紧张状态，唯恐出现什么错误，而我们的不断指责和批评也让孩子对学习没有信心，认为学习给他带来的只是压力。

另外，我们为了让孩子“赢”在起跑线上，还会给孩子报各种复习班、兴趣班，当孩子一点娱乐时间都没有的时候，他就会对我们的做法产生软抵抗，表现在学习上就是磨磨蹭蹭。

正是由于上述诸种原因，我们的孩子在学习上显得有些被动，这种被动学习的状态是不能适应社会发展需要的。毕竟，21世纪是知识大爆炸的经济时代，知识更新换代非常快。孩子要想在这样的时代背景下独立生存并获得发展，就必须具备主动学习新知识、接纳新事物的能力。所以，作为父母，我们要抛弃原有的观念，培养孩子主动学习的习惯。



帮助孩子制订切实可行的学习计划

对孩子来说，学习是一个长期的过程，而一个切实可行的学习计划是孩子在学业上取得成功的基本保障，因为学习计划能让孩子清楚自己有哪些事情要做，不同的时间段该做什么。

江涛上5年级的时候，成绩一直处于中等偏下的位置。到了6年级，他的成绩竟然一点一点地好起来了。他的好朋友虽然很奇怪，却也一直没有询问缘由。

有一天，这个好朋友到江涛家玩，看到江涛书桌前的墙上贴着好几张纸。好朋友问：“这是什么啊？”江涛说：“是我的周计划、月计划和学期计划啊。”好朋友用疑问的语气说：“你自己订的？”江涛回答：“不是，是我妈和我一起订的。”好朋友一副恍然大悟的样子：“怪不得我发现你学习越来越好了呢，原来秘密在这里啊！”

我们也可以像江涛的妈妈一样，跟孩子沟通、协商后帮助他制订一个切实可行的计划。这个计划要考虑全面，不仅包括孩子的学习，还要包括课外阅读时间、其他娱乐活动时间，这样的计划才不会让孩子感到疲累。这个计划还要及时根据孩子的实际情况进行适当的修改，否则就不能起到指导的作用。此外，我们还要在孩子懈怠的时候，用委婉的语气提醒他持之以恒地执行计划，而不能“三天打鱼，两天晒网”。

给孩子学习的自主权

尽管我们是父母，对孩子承担着教育和监护的职责，但学习毕竟是孩子自己的事情，他要依靠自己学到的知识在社会上立足。所以，我们要给孩子学习的自主权。当孩子学习的时候，我们不要在旁边监督、指导；当孩子有疑难问题需要帮助的时候，不要给他具体答案，而是给他一个思路、给他一点启发，让他自己动脑去思考；当孩子放学回家后，让他自己决定是先写作业还是先玩、看动画片，我们只能给予一点建议，而不是严厉地要求……这样，孩子在精神上是独立的，他才会在学习上采取主动

的态度。

❀ 将孩子的好奇心转化为主动学习的动力 ❀

每个孩子都有强烈的好奇心，我们可以利用他的好奇心并使他的好奇心成为主动学习的动力。例如，如果孩子对蝴蝶感兴趣，我们可以让他自己去查阅资料，了解蝴蝶的种类，了解毛毛虫如何变成蝴蝶，了解蝴蝶的生活习性、特点等知识。孩子查阅资料的过程，不仅是获取知识的过程，还是养成主动学习习惯的过程。

再如，如果孩子喜欢飞机模型，我们可以给孩子提供一些有关飞机的资料和书籍，让他通过对各种飞机性能的认识，逐渐深入到对数学等知识的学习中去。

❀ 引导孩子学会纵向比较 ❀

我们都是在横向比较中成长起来的，我们的爸爸妈妈会说：“你看×××，同一个班的，人家学习怎么那么好，你呢？”或者说：“隔壁的×××多听话啊，你整天给我惹事。”……不知不觉中，我们将这种方式继承下来，用以教育我们自己的孩子。

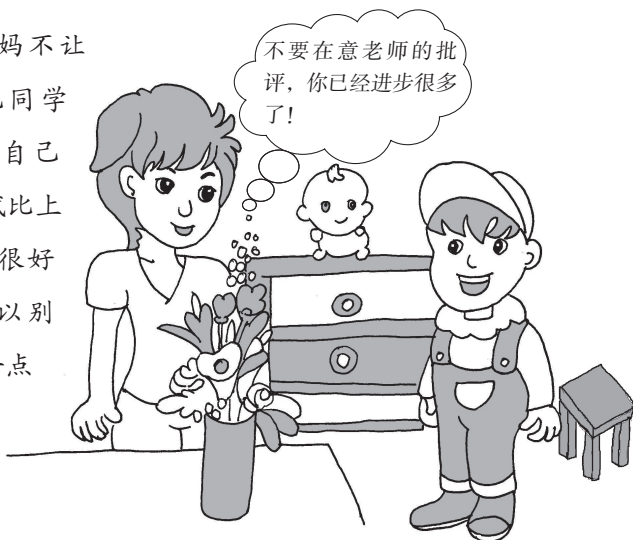
其实，每一个孩子都是不同的，无论是性格、志趣，还是学习方式、生物钟等，所以，对一个孩子成长、学习等的评价应该是进行纵向比较后得出的结论，也就是说，即使孩子在整个班级里还处于倒数的位置，但如果他今天比昨天进步了一点点，这次考试比上次考试前进了一个名次，那么都值得我们鼓励和称赞。

刘宏出生的时候，由于宫内缺氧导致智力受到了一点影响。刘宏上学后的表现总比别人慢半拍，虽然老师总批评他，但他总能在妈妈那里得到鼓励。

有时候，刘宏因为老师批评他坐不住而伤心难过，这时妈妈会说：“不要在意老师的批评，你看你前天还只能坐5分钟不动，今天你已经可以

坐7分钟了。”听了妈妈的安慰，刘宏就会感觉好一些。

在学习上，妈妈不让刘宏拿自己跟其他同学比，只让他自己跟自己比，只要他这次考试比上次考试进步一点就很好了。这样，刘宏在以别人觉察不到的速度一点一点前进，目前已经进入班级的前十名了。



首先，妈妈的做法是科学的，它尊重了孩子成长的规律；其次，它让孩子感觉到了妈妈浓浓的爱，这是每一个孩子成长、学习的最大动力。从孩子的角度来看，在纵向比较的过程中，他能感到自己的力量，自己的每一点进步都能给他新的信念，让他相信自己可以掌控学习，自然也会主动去学习，以取得更大的进步。

让梦想和名人激励孩子主动学习

我们每一个人都曾经有过自己的梦想，这些梦想也许能实现，也许永远成为了梦想。无论哪种，我们都不能否认梦想对人有激励作用。这对孩子也一样，每个孩子都有自己的梦想，梦想是他们心中神圣的殿堂，他们会为了梦想而努力奋斗。所以，我们可以让梦想去激励孩子主动学习，以实现自己的梦想。例如，有个孩子的梦想是成为救死扶伤的医生，但他不爱学习英语。有一天，妈妈告诉他，医生要看很多英语医学论文，才能掌握更为先进的医疗技术。于是，这个孩子开始为了梦想努力学习英语，并最终爱上了英语。

不仅梦想能激励孩子主动学习，成功的名人也能成为孩子主动学习的

动力。我们可以根据孩子的兴趣，给孩子讲一些名人如海伦·凯勒、霍金等努力奋斗、主动学习的故事，从而给孩子一种无形的动力。

第四章

学习的好习惯



50. 学用结合

——运用知识才能转化成力量

“读万卷书，行万里路”，相信我们都不会对这句话感到陌生。“读万卷书”告诉我们应该广泛地学习，让自己有才识；而“行万里路”则是提醒我们，光有才学还不够，还要增加自己的现实阅历，与自己的所学相结合。可见，古人就很重视“学”与“用”的结合。

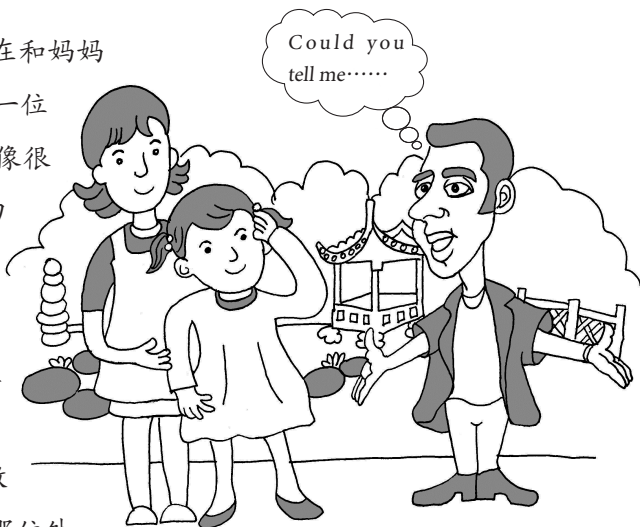
学而不用，所学的知识就只能存在于头脑中，无法转化成能够改变现实世界的力量；用而不学也是不可以的，没有学习的过程，知识储备就会匮乏，在遇到新问题的时候，我们就会无计可施。所以，我们只有将“学”与“用”很好地结合在一起，才能更好地发挥知识的力量。

对于孩子来说，能够将学与用结合起来是很不容易的，特别是在应用这个问题上。现在的许多孩子恰恰是在“用”这个方面存在很大的问题。孩子往往能够将知识背得烂熟，可是在遇到需要应用的时候，却不知道从何做起。

小敏的英语成绩在班里一直名列前茅，经常得到老师的表扬。

能够取得这样的成绩，小敏确实下了很大的功夫，每天早上坚持背单词，读课文，课余时间还会做一些练习题。妈妈也为女儿刻苦努力所取得的成绩感到很自豪。

有一天，小敏在和妈妈散步的时候遇到了一位外国人，这个人好像很着急的样子，他匆忙走过来，用英语向母女俩问了一个问题，手上还一直比划着，眼中充满着期待。可是小敏竟然没有反应过来那位外国人说的是什么，一脸的茫然。



那位外国人感觉小敏好像没有听懂他的问题，便去问其他人了。

我们可以看到，小敏在英语学习上很努力，成绩也很好，可是在需要实际应用的时候，她却表现得不知所措。

学得好，可是却不知道怎么用，这其实是一个大问题。一些父母过度地强调成绩的重要性，致使孩子习惯了为成绩去学习，以得到老师和父母的表扬为目的。这样的孩子只是做到了“学”，而没有做到“用”。从理解的角度来说，他甚至连“学”都没有达到，只是做到了“背”，最后背成了“书呆子”。

孩子知道如何应用所学的知识才说明他真正理解、掌握了这些知识。而且，我们都希望孩子将来学有所成，这个“成”就是指他能够运用自己所学的知识成就自己的事业。所以，我们应该帮助孩子养成学用结合的好习惯，让他不仅学得好，还要用得好。



❀ 为孩子确立“学以致用”的学习目的 ❀

孩子不能够将“学”与“用”很好地结合起来，很大程度上来讲是因为他的学习目的出了问题。

“我学习就是为了我妈妈。”“不好好学习就不能够得高分。”“学习不就是为了将来上大学，拿文凭吗？这有什么好说的。”

“妈妈说学习就是为了将来挣大钱。”

如果孩子抱着这样的目的进行学习的话，那么在他的头脑中就根本不会存在应用知识的意识，自然也就不会想到将“学”与“用”结合起来。这样，孩子会认为，学习知识就是为了在考试的时候会做卷子上的题目，而当他在生活中遇到问题的时候，他不知道如何用自己学到的知识来分析和解决问题，解决实际问题的能力自然也就不会很强。

然而，我们让孩子好好学习，不就是希望他将来能够更好地应对生活吗？所以，我们现在就应该告诉孩子：好好学习，要不你遇到不顺心的事情时就想不出办法了。如果孩子以解决问题作为学习目的，那么他自然就会为了应用知识而学习，也就能够做到学用结合了。

❀ 给孩子创造施展才华的机会 ❀

孩子没有应用所学知识意识，往往与我们的教育方式有很大关系。就像前面提到的，有些父母只关注孩子的学习成绩，在这种情况下，孩子也就很自然地把获得好成绩当成了学习的目的。因此，如果我们想培养孩子学用结合的习惯，我们就要改变自己的教育方式，为孩子创造更多的施展才华的机会。

莹莹是一个多才多艺的小姑娘，钢琴已经弹得很不错了。妈妈为了让女儿更好地学习，经常给莹莹提供一些展示的机会。

这一天，妈妈请来了一些朋友，大家聚在一起吃午饭。吃完饭后，妈妈对莹莹说：“莹莹，叔叔阿姨刚吃完饭，你给大家弹一首曲子，让我们

放松放松，曲子你自己定。”

接到了妈妈给的“任务”，莹莹便坐在了钢琴前，认真地演奏起来。轻松的氛围随着舒缓的琴声充满了整个房间。大家都赞不绝口，夸奖莹莹钢琴弹得好，莹莹很开心。

妈妈给莹莹创造了一个施展自己才艺的机会，莹莹表现得也很好，而且还得到了许多人的肯定，这样一来，莹莹对钢琴的兴趣就更大了，也就更利于她在钢琴方面的继续学习。

其实，孩子是很乐于展示自己的学习成果的，这种展示从一定意义上来说就是一种应用。所以，我们平时应该多给孩子提供一些施展才华的机会，比如，我们可以请孩子帮忙看一看英文说明书，或者让孩子帮助自己算一算账。这些都可以让孩子用到他所学的知识，而且还会让孩子很有成就感，从而激发他继续学习的热情。同时，也增强了他应用所学知识的意识，时间久了，也就养成了学用结合的习惯。

不过，我们也应该告诉孩子，施展才华是建立在他扎实学习的基础上的，要把它看成是一个应用知识、锻炼本领的机会，而不是显示自己的舞台，切不可“飘飘然”起来。

✿ 鼓励孩子多动手、多实践 ✿

孩子学与用脱节的一个表现是动手能力差。动手能力差，是因为孩子缺少动手实践的机会，所以要想提高孩子的动手能力，就要让他多动手做事情。在这个过程中，孩子一定会遇到一些困难，为了解决这些困难，他就要开动脑筋，使用所学的知识。

其中一个典型的例子就是





教孩子做手工。这时，他就会用到手工课上学到的内容，还会用到几何作图或者物理知识，这样就能够让孩子在实践中应用自己所学的知识。当然，让孩子实践的方式还有很多，比如，可以让孩子试着自己养花，这样他就会用到所学的生物知识。不同的实践项目可以锻炼孩子对不同知识的应用，而且，实践的本身也是一个学习的过程。所以，我们平时应该鼓励孩子多参加一些实践活动，培养自己的动手能力。经过实践的锻炼，相信孩子一定会很快习惯应用知识。

✿ 给孩子创造学用结合的机会 ✿

在生活中，我们应该尽可能地给孩子创造一些学用结合的机会。比如，旅行是一项可以让人增长见识的活动，也是一件需要我们应用所学知识的事情。

妈妈回到家就看到熙熙专注地盯着电脑屏幕，旁边还放着一摞书。

“熙熙，忙什么呢？”妈妈问道。

“妈，您怎么给忘了！明天咱们家不是要去香山吗？我先查些资料。”

熙熙回答着妈妈的问话，眼睛仍然死死地盯着屏幕。

“我没忘。可是去香山你查什么资料啊？”妈妈不解地问。

“妈，这您就不知道了，我们历史课上学过，香山有很深的历史积淀，我想多了解一些，到时实际考察一下。而且，我还可以给你们当导游！”熙熙高兴地说。

正像熙熙说的那样，我们可以鼓励孩子在旅行之前多了解一下旅游景区的相关知识，旅行时再到实际环境中感受一下，一定会有新的体会。而且，我们还可以让他结合实际情况把自己看过的内容讲给我们听，这样一来，不仅增进了家人之间的感情，还给了孩子一个学以致用机会，相信孩子一定会对“学用结合”有更深的体会。



好习惯是孩子成长中不可或缺的重要因素。培养孩子的好习惯是一件非常重要的事，妈妈们在这件事上一定不能有丝毫含糊，一定要用心去做。这样，孩子才会茁壮成长。

希望这本书的出版，能够给读者，尤其是妈妈们一些提醒、一些可操作的方法，进而让妈妈们重视对孩子好习惯的培养。

最后，我要特别感谢家人对我的理解与支持；感谢多年来给予我帮助的教育界的各位同仁；感谢参与本书创作的诸位老师，他们是周扬、张淑涵、马淑霞、王旭、施杭、翟晓敏、周雅君、雒真真、丁慧娟、梅梅、贾联、杨新卫、刘伦峰、李俊飞、齐梦珠等；感谢一直以来都关注我、给予我支持的家长朋友们。

书中不足之处，冀望高明不吝赐予指正。谢谢你们！

张振鹏

2011年8月